ब ह र

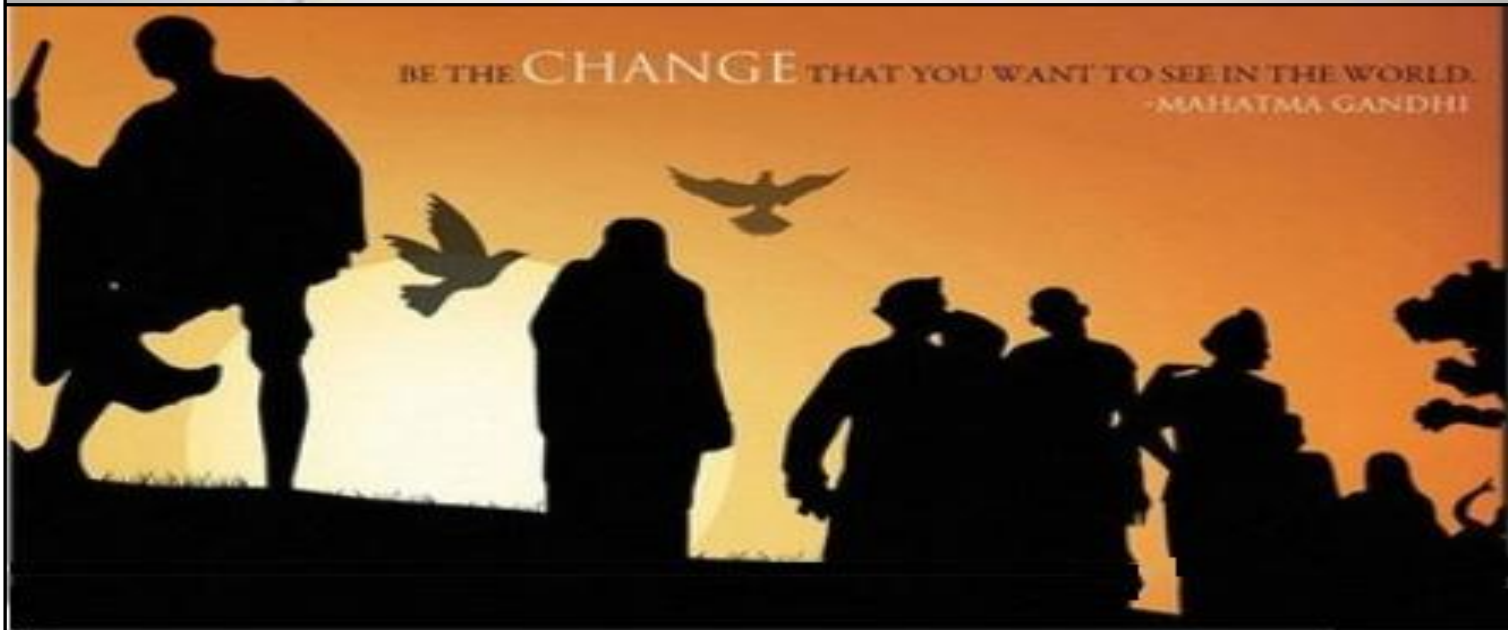
ऑगस्ट २०१५





अबुधाबी

HAPPY INDEPENDENCE DAY



अनुक्रमणिका

संपादकीय

अनुक्रमणिका

नमस्कार मंडळी,

रमादान महिना सुरु झाला काय? संपला काय? शाळेला सुट्टी लागली. सगळे विद्यार्थी आपापल्या आई-बाबांबरोबर वार्षिक सुट्टीवर रवाना झाले. त्यामुळे अबूधाबीतील रखरखीत उन्हाळा अजूनच तापदायक ठरतोय

अर्थात आपल्या भारतात पावसाळ्यातील, श्रावणातील मज्जा मज्जा करून, सुखद आठवणी घेवून, एनर्जी घेऊन सगळेजन परत येतील. तेंव्हा सगळीकडे हिरवळीची शीतल झुळूक आल्यासारखे वाटेलच.

असो तरी या महिन्यातील लेखांवर लेखक गैरहजर असण्याचा थोडासाच परिणाम दिसेल. काही लेख, लेखमाला या महिन्यात नसल्याचे तुमच्या लक्षात येतील. पण ते मात्र तात्पुरते.

मंडळी नियमित बहर मासिकाबरोबरच आपण दिवाळी बहरसाठीसुद्धा लेखांची जमवाजमव सुरु केली आहे. कृपया सर्वांनी अवश्य सहभागी व्हावे.

वाचकांनी कृपया लेखांवरील आणि लेखमालांवरीलआपल्या प्रतिक्रिया जरूर कळवाव्यात.



आमच्या बहर टीमने व्याकरणातील, जोडाक्षरातील चुका टाळण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला आहे. तरीही काही चुका राहून गेल्या असल्यास त्यांना अक्षम्य न मानता क्षमा करावी ही नम्र विनंती.

आपला नम्र

श्री. देवेंद्र सदाशिव भागवत - संपादक – 050 437 1849 –
devendrabhagwat@yahoo.com

वाचकांशी संवाद आणि आवाहन

अनुक्रमणिका

प्रिय वाचकहो नमस्कार

ह्या आधी सांगितल्या प्रमाणे बहर मासिक लहानांपासून थोरांपर्यंत आवडीचे व्हावे तसेच माहितीपूर्ण आणि वाचनीय व्हावे यासाठी आम्ही काही बदल करत आहोत. मासिकाची विभागवार रचना हा त्यातील एक भाग. यातील विभाग खालील प्रमाणे

प्रमुख विभाग

बाल विभाग (बालपण): ह्यात विक्रम वेताळाची क्रमशः गोष्ट असेल. लहान मुलांना रंगवायला दोन चित्र दिली जातील. मुलांनी लिहिलेल्या गोष्टी आणि कविता तसेच मुलांनी काढलेली चित्रे छापली जातील. आपणास आवाहन केले जाते कि कृपया हिरीरीने मुलांना ह्यात भाग घ्यायला प्रोत्साहीत करावे.

स्त्री विभाग (सखी): स्त्रियांच्या आरोग्य संबंधी टिपा, स्वैपाकासंबंधात लेख, शंका निरसन, उखाणे इ. असतील.साहित्य विभाग

साहित्य विभाग (खरे सोबती) : ह्या विभागात वाचलेल्या अगर ऐकलेल्या चांगल्या जुन्या, नवीन पुस्तकांबद्दल माहिती दिली जाईल. मंडळाचे नियमित लेखक श्री मंदार आपटे तसेच सौ. हेमांगी गिरिधर ह्यांच्या लेखमाला यात दिल्या जातील.

आरोग्य विभाग : विविध रोग, त्यावरील उपाय, तब्येतीची काळजी कशी घ्यावी, संतुलित आहार या विषयीचे डॉ. सौ पल्लवी बारटके, डॉ. सौ सारिका जायखेडकर, डॉ. सौ प्रज्ञा धैसास-जोशी, डॉ. सौ गौरी कुलकर्णी ह्यांनी लिहिलेले लेख ह्यात प्रसिद्ध होतील.

अर्थ विभाग : श्री अनिल पाकळे - हे नवख्या परंतु शेअर मार्केट बद्दल जिज्ञासा असलेल्या साठी शेअर मार्केटची बाराखडी हि लेखमाला तर शेअर मार्केटशी परिचित असलेल्या आणि नियमित व्यवहार करत असलेल्यांसाठी देखील शेअर मार्केट- अभ्यासपूर्ण विश्लेषण हि लेखमाला लिहित आहेत. त्यांच्या या सहकार्य बद्दल आम्ही त्यांचे आभारी आहोत

लेख माला : बहरच्या विनंतीला मान देवून लेखमाला लिहायला होकार दिल्याबद्दल मी श्री नरेंद्र कुलकर्णी - विज्ञान आधारित आध्यात्म, अजय पडवळ - छायाचित्रण एक कला , सौ. हेमांगी गिरिधर, ह्यांचा अतिशय आभारी आहे.

इतर विभाग :

वाढदिवस / लग्नाचे वाढदिवस : आपल्या छकुलीचा किंवा छकुल्याचा वाढदिवस, आपल्यावर प्रेम करणाऱ्या जवळच्या प्रेमळ व्यक्तीचा वाढदिवस, अगदी लग्नाचा वाढदिवस फोटोसह आणि तुमच्या शुभेच्छांसह आम्हाला कळवा. आम्ही त्या प्रसिद्ध करू.

यंदा कर्तव्य आहे : स्वप्नातील साथीदार मिळावा असे कोणाला वाटत नाही? जरी जन्म-जन्मांतरीचा गाठी स्वर्गात बांधल्या जात असतील तरी पृथ्वीवर धागे-दोरे जुळवायला काय हरकत आहे. तुमच्याकडे उपवर वधु-वर असतील तर आम्हाला जरूर माहिती पाठवा आम्ही ती जरूर छापु.

मात्र त्यासाठी फी भरावी लागेल. तसेच नोंद ठेवावी लागेल की महाराष्ट्र मंडळाने मिळालेली माहिती जशीचातशी छापलेली असेल आणि त्याच्या खरे-खोटे पणाबद्दल जबाबदार असणार नाही. तसेच महाराष्ट्र मंडळ कुठेही मध्यस्थाचे काम करत नाही आणि करणार नाही. स्वारस्य असेलेल्या लोकांनी आपल्या जबाबदारीवर उमेदवारांशी संपर्क साधावा आणि माहितीचा खरेखोटेपणा तपासावा.

अनुभव विश्व : प्रत्येकाला आपापल्या आयुष्यात काही ना काही भले बुरे अनुभव येतच असतात. ते अनुभव आपल्याला बरेच काही शिकवून जातात किंवा तजेलदार आठवणी ठेवून जातात. जर आपल्याला हे अनुभव किंवा आठवणी शब्दबद्ध करायला अडचण येत असेल तर ह्या सदराअंतर्गत वाचकांना आवाहन करण्यात येते कि आम्हाला खाली दिलेल्या मोबाईलवर संपर्क करावा आम्ही तुमचे अनुभव शब्दबद्ध करू.

वाचकांची पत्रे : केलेल्या मेहनतीचे .कौतुक व्हावे असे कोणाला वाटत नाही. आमच्या लेखकांचा / कवींचा, बहर टीमचा हुरूप वाढवा यासाठी आम्हाला आपल्या प्रतिक्रिया जरूर कळवाव्यात. अगदी न आवडलेल्या, सुधारणेची गरज असल्यास तश्या सूचनाही कराव्यात. आम्ही तुमच्या सूचना जरूर पाळण्याचा प्रयत्न करू.

शेवटी सगळ्यात महत्वाचे :

लेख कसा लिहाल? आणि बहर टीमला कसा पाठवाल ?

मराठी टायपिंग येत नसेल तरी हरकत नाही. फक्त खालील स्टेप्स पाळाव्यात

1. पुढील लिंकवर क्लिक करा. http://marathi.changathi.com/



2. मनातील मराठी वाक्य इंग्रजीत टाईप करा उदा. “मला भूक लागली” हे वाक्य "malaa bhuk lagali” असे टाईप करा, प्रत्येक शब्दानंतर स्पेस बार दाबा, म्हणजे प्रत्येक इंग्रजी शब्द मराठीत बदलत जाईल.
3. भाषांतरील झालेले मराठी वाक्य कॉपी करा आणि word file मध्ये paste करा.
4. संपूर्ण परीच्छेदही अथवा लेखही copy-paste करता येवू शकतो.
5. अशाप्रकारे मराठी टाईप केलेली native word file आम्हाला पाठवा.
6. आम्ही त्यात योग्य व्याकरणात्मक दुरुस्ती करून छापू.
7. हवे असल्यास लेखाबरोबर तुमचा पासपोर्ट साईझ फोटो तसेच परिचयात्मक चार वाक्य, मोबाइल नंबर आणि इमेल आय डी पाठवणे.
8. काही शंका अथवा अडचण आल्यास खालील बहर टीमशी संपर्क करावा.

आपले नम्र

श्री. देवेंद्र सदाशिव भागवत-संपादक - 050 4371849 -devendrabhagwat@yahoo.com



श्री संदेश चौधरी -उपसंपादक -

050 8820 150

sandeshchaudhari@gmail.com



श्री हेमंत पाटील - उपसंपादक -

050 6680 964

hemant2813@gmail.com

-

मुखचित्राची ओळख : ऑगस्ट क्रांती

अनुक्रमणिका

- श्रीमती विजया सोनावणे



भारत छोडो चळवळ (आंदोलन) किंवा भारत ऑगस्ट चळवळ (ऑगस्ट क्रांती).

मोहनदास करमचंद गांधी यांनी ८ ऑगस्ट १९४२ ला मुंबईत ग्वालियर ट्यान्क मैदानात सुरु केली. चळवळीचे उद्दिश्य होते ब्रिटिशांना भारतातून टप्प्या-टप्प्याने भर काढणे. गांधीनी ब्रिटिशांना "चले जाव" असा निर्वाणीचा इशारा दिला आणि सर्व भारतवासियांना "करो या मरो" चा मंत्र दिला.

महात्मा गांधी यांनी भाषण केल्यानंतर काही तासांच्या आत ब्रिटिशांनी अखिल भारतीय काँग्रेस समितीच्या सर्वाधिक नेत्यांना अटक केली, जेणेकरून त्यांचा जनतेशी संपर्क तुटेल आणि चळवळ अयशस्वी होईल.

या आंदोलनाविरुद्ध ब्रिटिशांना व्हाइसरॉय कौन्सिल, मुस्लिम, कम्युनिस्ट पार्टी, भारतीय इम्पिरियल पोलीस, ब्रिटिश भारतीय लष्कर आणि इंडियन सिव्हिल सर्व्हिस या सर्वांचा पाठिंबा होता. अनेक भारतीय उद्योजकांचेही भारत छोडो आंदोलनाला समर्थन नव्हते. कारण तो दुसर्या महायुद्धाचा काळ होता आणि ब्रिटीशांची साथ देणे त्यांना फायदेशीर होते. अनेक विद्यार्थी सुभाषचंद्र बोस यांच्या सशस्त्र क्रांती कडे आकृष्ट झाले होते.





मात्र ह्या आंदोलनाला अनपेक्षित आणि भक्कम पाठींबा अमेरिकेचे अध्यक्ष फ्रँकलिन डिलानो रूझवेल्ट यांचाकडून लाभला. त्यांनी या आंदोलनाला बाहेरून पाठिंबा दिला आणि भारताचे तेंव्हाचे पंतप्रधान विन्स्टन चर्चिल यांच्यावर भारतीय मागण्या मान्य कराव्यात म्हणून दबाव टाकला

परंतु दुर्दैवाने शस्त्राच्या जोरावर ब्रिटीश सरकारने भारत छोडो मोहीम प्रभावीपणे मोडून काढली.



मात्र या आंदोलनाचा एक फायदा असा झाला कि लोकांच्या मनात क्रांतीची भावना जागृत झाली आणि त्याची परिणीती १५ ऑगस्ट १९४७ ला स्वातंत्र मिळण्यात झाली.

१५ ऑगस्ट १९४५ - भूतकाळ जगूया

अनुक्रमणिका




Divakar Bhardwaj


PATHE









किल्ले हरिश्चंद्रगड

[अनुक्रमणिका]



४००० फुट उंचीचा हा किल्ला गिरीदुर्ग प्रकारातील आहे. अहमदनगर जिल्ह्यातील माळशेज डोंगररांगेतील हा किल्ला ट्रेकर्स च्या दृष्टीने मध्यम समजला जातो.

पुण्याहून नाशिक मार्गावर आळेफाटा येथे येऊन कल्यान मुरबाडकडे जाणाऱ्या हमरस्त्यावर माळशेज घाटाच्या अलीकडे खुबी हे गाव आहे. येथे उतरून खुबी रस्त्याने खिरेश्वर गावातून गडावर जाण्यासाठी पायी रस्ता आहे. (पायी अंतर ४ ते ५ तास) हा गड पूर्व-पश्चिम असा पसरला आहे. पश्मिमेला कोकणकडा हा एक अद्‌वितीय निसर्गाविष्कार आहे. अर्धवर्तुळाकार आणि डोकावणाऱ्या ह्या कातळकड्याची सरळ उंची १५०० फूट आहे. खिरेश्वर येथील एक प्रेक्षणीय मंदिर व लेणे धरणाच्या पाण्याखाली गेले आहे.

हरिश्चंद्रगड म्हणजे नगर जिल्ह्याचे महाबळेश्वर ! ठाणे, पुणे आणि नगर यांच्या सीमेवर माळशेज घाटाच्या डावीकडे उभा असणारा अजस्त्र पर्वत म्हणजे हरिश्चंद्रगड, एखाद्या स्थळाचा अथवा गडाचा किती विविध प्रकारे अभ्यास करता येतो याचा सुरेख नमुना म्हणजे हरिश्चंद्रगड. या गडाचा इतिहास कुतूहलजनक तर भूगोल हा विस्मयकारक आहे. इतर सर्व किल्ल्यांना मोगल अथवा मराठे यांच्या इतिहासाची पार्श्वभूमी आहेत हरिश्चंद्रगडाला तर दोन चार हजार वर्षांपूर्वीची पौराणिक पार्श्वभूमी लाभली आहे. साडेतीन हजार वर्षांहूनही प्राचीन असलेल्या चहुबाजूंनी नटलेल्या रौद्रभीषण कडेकपारींनी नैसर्गिक संरक्षण लाभलेल्या या हरिश्चंद्राचा उल्लेख प्राचीन अग्नीपुराणात व मत्स्यपुराणात आढळतो. १७४७ - ४८ मध्ये हा किल्ला मराठ्यांनी मोगलांकडून घेतला आणि किल्लेदार म्हणून कृष्णाजी शिंदे यांची नियुक्ती केली.

गडावरील पहाण्यासारखी ठिकाणे:

टोलारखिंडीच्या वाटेने गडावर आल्यावर आपण रोहीदास शिखरापाशी पोहचतो. येथून तास-दीड तासात आपण तारामती शिखरापाशी पोहचतो. पायथ्याशीच हरिश्चंद्रेश्वराचे मंदिर आहे.

- **हरिश्चंद्रेश्वराचे मंदिर** : तळापासून या मंदिराची उंची साधारणतः सोळा मीटर आहे. मंदिराच्या प्रांगणात प्राकाराची भिंत आहे. या प्राकाराच्या भिंतीसमोरच एक दगडी पूल आहे. या पुलाच्या खालून एक ओढा तारामती शिखरावरून वाहत येतो यालाच 'मंगळगंगेचा उगम' असेही म्हणतात. पुढे ही नदी पायथ्याच्या पाचनई गावातून वाहत जाते. मंदिराच्या आवारात अनेक गुहा आहेत. काही गुहा रहाण्यासाठी योग्य आहेत तर काही गुहांमध्ये पाणी आहे. या गुहांमधील पाणी थंडगार व अमृततुल्य आहे. मंदिराच्या मागे असणाऱ्या गुहेमध्ये एक चौथरा आहे. या चौथऱ्यात जमिनीत खाली एक खोली आहे. यावर प्रचंड शिळा ठेवली आहे. या खोलीत 'चांगदेव ऋषींनी' चौदाशे वर्ष तप केला आहे असे स्थानिक गावकरी सांगतात.

  '**शके चौतिसे बारा । परिधावी संवत्सरा । मार्गशिर तीज** (**तेरज**) **रविवार । नाम संख्य ॥ हरिश्चंद्रनाम पर्वतु । तेथ महादेव भक्तु । सुरसिद्ध गणी विरुयातु । सेविजे जो ॥ हरिश्चंद्र देवता ॥ मंगळगंगा सरिता । सर्वतीर्थ पुरविता सप्तस्थान । ब्रम्हस्थळ ब्रम्ह न संडीतु । चंचळ वृक्षु अनंतु । लिंगी जगन्नाथु । महादेओ ॥ जोतीर्थासि तीर्थ । केदारांसि तुकिनाति ।आणि क्षेत्री निर्मातिबंधु हा ॥**'

  हे चांगदेवाविषयीचे लेख मंदिराच्या प्राकारात, खांबावर, भिंतीवर आढळतात. श्री चांगदेवांनी येथे तपश्चर्या करून '**तत्वसार**' नावाचा ग्रंथ लिहिला. येथील एका शिलालेखावर, **चक्रपाणी वटेश्वरनंदतु । तस्य सुतु वीकट देऊ ॥** अशा ओळी वाचता येतात. मंदिराच्या प्रवेशद्वारासमोरच एक छोटे मंदिर आहे. यातही महादेवाची पिंड आहे. या छोट्या मंदिरासमोरच एक भाग्न अवस्थेतील मूर्ती आहेत. त्यातील पाषाणावर राजा हरिश्चंद्र डोंबाऱ्यांच्या घरी कावडीने पाणी भरत असलेला प्रसंग चित्रित केला आहे.
- **केदारश्वराची गुहा** : मंगळगंगेच्या प्रवाहाच्या दिशेने गेल्यावर डाव्या हातास एक गुहा लागते. याला केदारेश्वराची गुहा असे म्हणतात. या गुहेत १ मीटर उंच आणि २ मीटर लांब असे शिवलिंग आहे. यात कमरभर पाणी आहे. ही गुहा खरंतर चार खांबावर तोलली होती पण सद्यःस्थितीला एकच खांब शाबूत आहे. याच गुहेत एक खोलीही आहे. खोलीच्या डाव्या हाताच्या भिंतीवर शिवपूजनाचा प्रसंग कोरलेला आहे. या शिवलिंगाला प्रदक्षिणा घालावयाची असल्यास बर्फतुल्य पाण्यातून जावे लागते.
- **तारामती शिखर** : तारामती शिखर गडावरील सर्वात उंच शिखर आहे. साधारणतः उंची ४८५० फूट. शिखराच्या पोटात एकूण सात लेणी आहेत. त्यापैकी एका गुफेत गणेशाची सुमारे साडेआठ फूटाची भव्य आणि सुंदरमुर्ती आहे. याच गणेशगुहेच्या आजुबाजुला अनेक गुहा आहेत. यातही राहण्याची सोय होते. गुहेच्यासमोर उभे राहिल्यावर डावीकडे जाऊन पुढे वर जाणारी वाट आपल्याला अर्ध्या तासाच्या चढाईनंतर तारामती शिखरावर घेऊन जाते. या

शिखरावरून समोरच दिसणारे जंगल, घाटावरचा आणि कोकणातील प्रदेश न्याहाळता येतात. शिखरावर जाताना वाटेत अनेक गोमुख आढळतात. माथ्यावर दोन ते तीन शिवलिंग आढळतात.

- **कोकणकडा** : कोकणकडा म्हणजे हरिश्चंद्रगडावरील सर्वात मोठे आकर्षण. कोकणकडा म्हणजे गिर्यारोहकांना आकर्षणाचे स्थान. अर्ध्या किलोमीटर परिघाचा, वाटीसारखा अर्धगोल आकाराचा काळा भिन्न रौद्रभीषण कोकणकडा हा एकमेव अद्‌वितीय असावा. कड्याची सरळधार १७०० फूटा भरेल. पायथ्यापासून कड्याची उंची साधारणतः ४५०० फूट भरते. संध्याकाळच्या वेळी सूर्यास्ताचा नयनरम्य सोहळा या कड्यावरून पहाण्यात जो आनंद आहे तो अवर्णनीयच आहे.

  गडावर चहापाण्याची व जेवणाची सोय होते. पावसाळ्यात मात्र या गडाचे सौंदर्य काही औरच असते. विविधता या गडाएवढी इतरत्र कुठेही आढळणार नाही. करवंद, कारावीच्या जाळी, धायटी, उक्षी, मदवेल, कुडा, पांगळी, हेकळ, पानफुटी, गारवेल इत्यादी वनस्पती येथे आढळतात. या भागातील प्राणीवैभव मात्र शिकाऱ्यामुळे बरेच कमी झाले आहे. तरीही कोल्हे, तरस, रानडुकरे, बिबळ्या, ससे, भेकर, रानमांजरे इत्यादी प्राणी आढळतात. गडाचे सर्वोच्च शिखर तारामतीवरून नाणेघाट, जीवधन, रतनगड, कात्राबाईची खिंड, आजोबाचा डोंगर, कळसूबाई, अलंग, मदन, कुलंग, भैरवगड, हडसर आणि चावंड हा परिसर दिसतो. अशा तऱ्हेने अप्रतिम निसर्गसौंदर्याने नटलेला हरिश्चंद्रगड 'ट्रेकर्सची पंढरी' ठरतो.

गडावर जाण्याच्या वाटा :

हरिश्चंद्रगड पूर्ण पाहवयाचा असल्यास दोन ते तीन दिवसांची सवड हवी. गडाचा घेरा फार मोठा असल्याने गडावर जाण्याच्या वाटाही फार आहेत.

- **खिरेश्वर गावातून वाट** :सर्वात प्रचलित असणारी वाटही खिरेश्वर गावातून गडावर येते. या वाटेने येण्यासाठी पुण्याहून आळेफाटा मार्गे अथवा कल्याणहून मुरबाड-माळशेज घाट मार्गे खुबी फाट्यास उतरावे. खुबी फाट्यावरून धरणावरून चालत गेल्यावर ५ कि.मी. अंतरावर खिरेश्वर गाव लागते. हरिश्चंद्रगडावर जाताना खिरेश्वर गावातून अदमासे एक कि.मी. अंतरावर खिरेश्वराचे प्राचीन शिवमंदिर आहे. हे मंदिर अकराव्या शतकातील यादवकालीन मंदिर आहे. मंदिराच्या बाहेरील सभामंडप छताला शिल्प पट्टीका बसवलेले आहे. आतील गाभारा असलेल्या दाराच्या माथ्यावर शेषयायी विष्णू व परिवाराचे अप्रतिम कोरीव शिल्प आहे. मूषकवाहन मकर-रती अशा अनेक कोरीव प्रतिमा येथील पाषाणावर आढळतात. या मंदिराला 'नागेश्वराचे मंदिर' असेही म्हणतात. या गावातून दोन वाटा गडावर जातात. एक वाट ही टोलार खिंडीतून गडावर सुमारे ३ तासात मंदिरापर्यंत पोहचते. दुसरी वाट ही राजदरवाजाची वाट आहे. ही वाट पूर्वी प्रचलित होती. आता मात्र वाटाड्याशिवाय या वाटेने गडावर जाऊ नये. या वाटेने आपण

गडाच्या जुन्नर दरवाज्यापाशी पोहचतो. या मार्गाने जाताना गावातील विहिरीतून पाणी भरून घेतले पाहिजे कारण वाटेत कुठेच पाणी नाही.

- **नगर जिल्ह्यातून** :हरिश्चंद्रगडावर जाण्याची एक वाट ही नगर जिल्ह्यातून आहे. यासाठी मुंबई-नाशिक हमरस्त्यावरील घोटी या गावी उतरावे. तिथून संगमनेर मार्गावरील राजूर या गावी जावे. राजूरवरून गडावर दोन मार्गांनी चढाई करता येते. राजुर-पाचनई अशी बससेवा उपलब्ध आहे. हे अंतर सुमारे २९ कि.मी. भरते. पाचनई हे गडाच्या पायथ्याचे गाव असून येथून गड गाठण्यास सुमारे ३ तास लागतात. वाट फारच सोपी आहे. पाचनई ते हरिश्चंद्रेश्वराचे मंदिर हे अंतर सुमारे ६ कि.मी. आहे. हल्लीच राजूर ते टोलारखिंड अशी खाजगी वाहनसेवा उपलब्ध झाली आहे. राजूर, अंबीट, पाचनई, मूळा नदीच्या खोऱ्यातून, धनचक्कर या बालेश्वर रांगेतील टेकाडास वळसा घालून ही वाट टोलारखिंडीत पोहचते. ही वाट सरळ एक तासात टोलारखिंडीत घेऊन जाते. समोरच एक व्याघ्रशिल्प आढळते. येथून वर जाणारा रस्ता हा दमछाक करणारा आहे. येथून २ तासात मंदिरात पोहचता येते.
- **सावर्णे-बेलपाडा-साधले असा घाटमार्ग** :गड सर करण्यासाठी एक सावर्णे-बेलपाडा-साधले असा घाटामार्ग आहे. परंतु हा मार्ग फारच अवघड असल्याने प्रस्तरारोहणाचे तंत्र अवगत असलेल्यांनीच हा मार्ग अवलंबावा. या मार्गे येण्यासाठी कल्याण-मुरबाड मार्गे माळशेजघाट चालू होण्यापूर्वी सावर्णेगावात उतरावे. येथून 'बेलपाडा' या कोकणकड्याच्या पायथ्याच्या गावात यावे. येथून कड्यातून काढलेल्या साधले घाटाच्या सहाय्याने कोकणकड्याच्या पठारावर जाता येते. या वाटेने मंदिर गाठण्यास सुमारे दीड दिवस लागतो. या वाटेलाच 'नळीची वाट' असेही म्हणतात.

गडावर हरिश्चंद्रेश्वर मंदिराच्या मागच्या गुहेत आणि गणेशगुहा व आजुबाजूच्या गुहेत राहता येते. गडावर जेवणाची सोय उपलब्ध आहे आणि पाणी विपुल प्रमाणात उपलब्ध आहे. खिरेश्वर मार्गे ४ तास तर पाचनई मार्गे ३ तास लागतात.

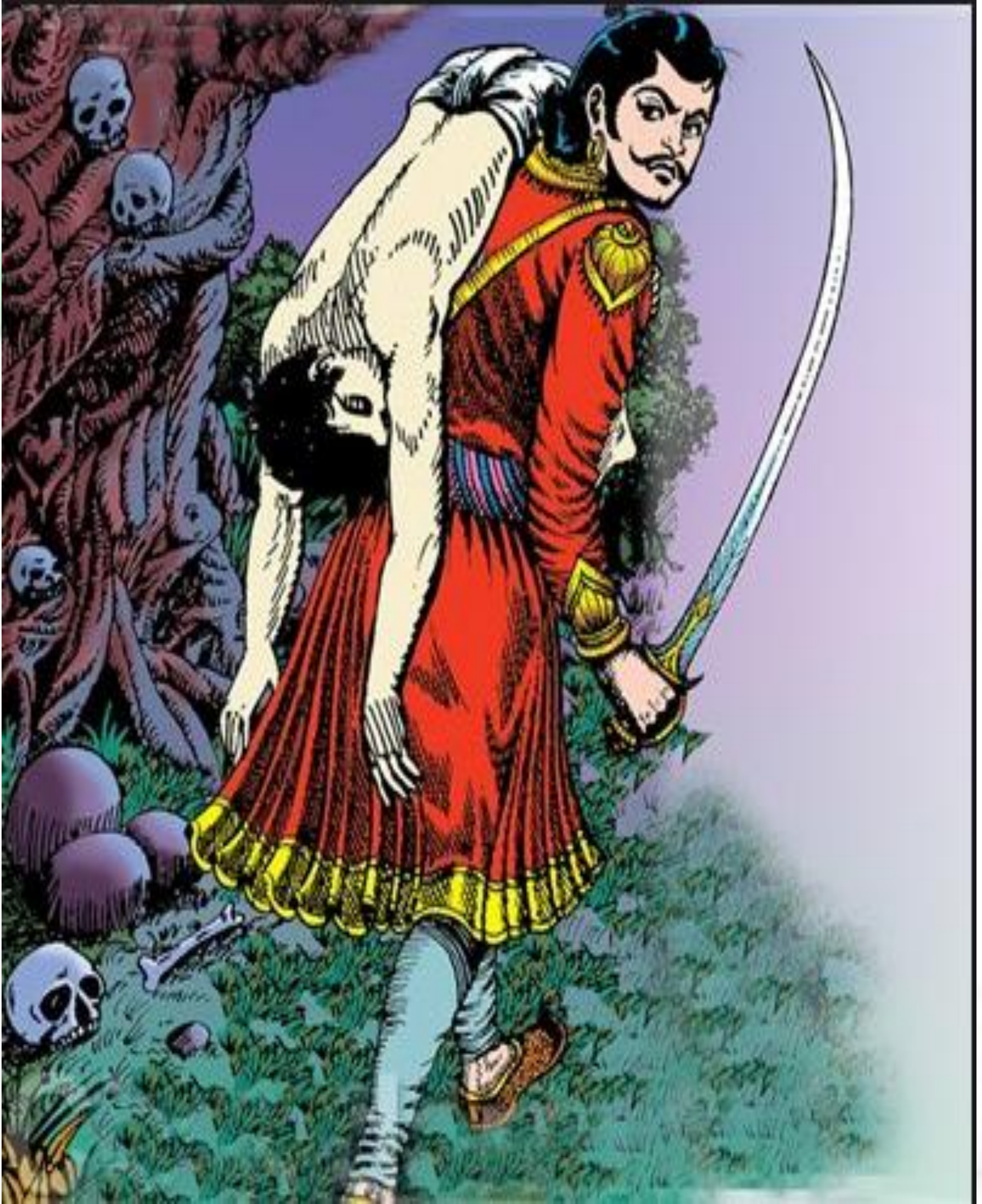
संकलक आणि शब्दांकन : श्री हेमंत पाटील

|| बाल विभाग ||

अनुक्रमणिका

विक्रम आणि वेताळ

अनुक्रमणिका



बाल मित्रांनो, तुम्हाला साहस करायल आवडते ना! अंधार्या रात्री, घनदाट जंगलात तुम्हाला कोणी जायला सांगितले तर तुम्ही जाल? नाही ना? घाबरलात ना? की जर जंगलात हिंस्त्र प्राणी आले तर! त्यांनी आपल्याला खाऊन टाकले तर? आणि जर का भूत आले तर ??

बापरे !!! कल्पनाच सहन होत नाही ना.

ह्या मे महिन्या पासून तुमचा साठी एक नवी साहस कथा सुरु करीत आहोत ज्याचे नायक आहेत राजा विक्रमादित्य. अत्यंत पराक्रमी राजा. जो कोणालाही घाबरत नसे. हो हो अगदी भुताला देखील.

वेताळ पंचविशी हे पुस्तक महाकवी सोमनाथ भट्ट यांनी सुमारे २००० वर्षांपूर्वी लिहिले होते. ह्यात राजा विक्रमादित्य जंगलात जावून भुताला पकडून आणि खांद्यावर घेवून परत निघत असे. चालतांना ते अत्यंत हुशार भूत बुद्धिमान राजा विक्रमादित्याला छान छान गोष्टी सांगत असे आणि गोष्टीचा शेवटी प्रश्न विचारी. मात्र एक अट असे. गोष्ट चालू असतांना राजाने बोलायचे नाही. राजा बोलला तर भूत परत उडून निघून जाईल. आणि प्रश्नाचे उत्तर माहिती असून देखील नाही सांगितले तर राजाचे डोके फुटून राजा मारून जाईल.

तर बघूया कोण जिंकतो राजा कि भूत.

गोष्ट चौथी (४) : तीन सुयोग्य वर

अनुक्रमणिका

कोणे एके काळी एका प्रसिद्ध पुजार्याच्या घरी एक सुंदर कन्या जन्माला आली. पुजार्याने तिचे नाव ठेवले "मान्द्रावती". ती जस जशी मोठी होवू लागली तसतशी तिची बुद्धिमत्तेची चुणूकही सगळ्यांना दिसू लागली.

मान्द्रावती जासी तरुण झाली पुजार्याला तिच्या लग्नाची काळजी वाटू लागली. परंतु एके दिवशी त्याच्या कसे तीन तरुण, देखणे युवक आले. आणि तिघांनी मान्द्रावतीशी लग्न करायची इच्छा व्यक्त केली. प्रत्येकाने पुजार्याला परोपरीने पटवण्याचा प्रयत्न केला की कसे ते मान्द्रवतीशिवाय जिवंत राहू शकत नाहीत. अखेर निर्णय होवू न शकल्याने पुजार्याने कोणाशीही मान्द्रावतीचे लग्न लावले नाही.

एके दिवशी मान्द्रावातीला कसलातरी ताप आला आणि अचानक तिचा मृत्यू झाला. ह्या घटनेने तिच्या कुटुंबियांव्यतिरिक्त तिन्ही तरुणाना प्रचंड धक्का बसतो. तिघेही वेडेपिसे होतात. तिचा अंतविधी झाल्यावर तिघे सुन्न मनानी तिथेच रात्रभर बसतात.

त्यातील एक रात्रभर तिच्या चितेच्या राखेवर झोपून राहतो आणि कायम तिथेच राहायचे ठरवतो. दुसरा तरुण तिच्या अस्थि घेवून गंगेत टाकायला जातो. आणि तिसरा तरुण भानग बनून रानावनात फिरू लागतो.

एके दिवशी रानावनात भटकतांना तिसर्या तरुणाला एक साधुबाबा दिसतात. तो त्यांची सेवा करू लागतो. त्या साधू बाबाकडे मृत व्यक्ती जिवंत करण्याचा मंत्र असतो. तो त्यांनी एका पुस्तकात लिहून ते पुस्तक अतिशय सांभाळून ठेवलेले असते.

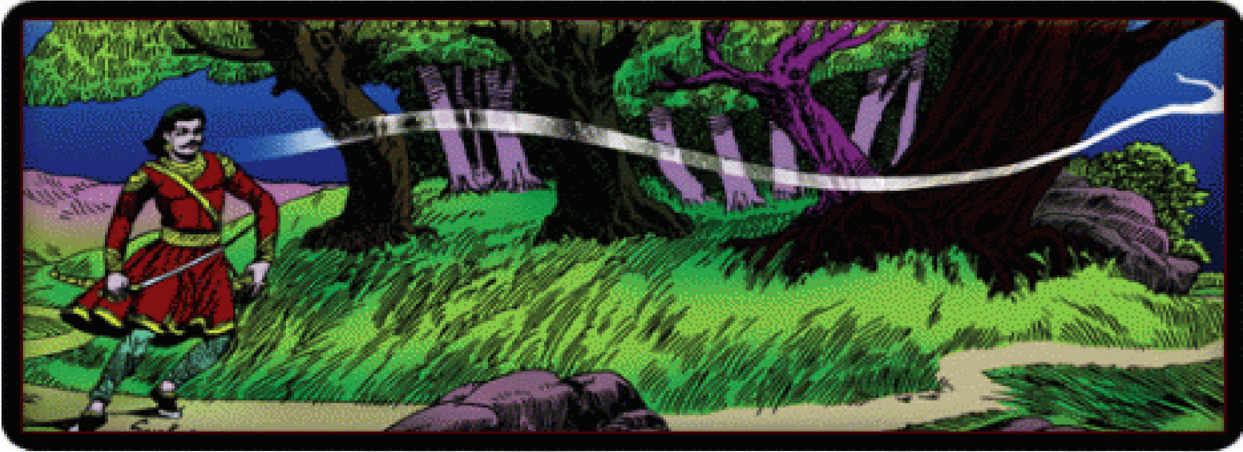
एके दिवशी संधी बघून तो तरुण ते मंत्राचे पुस्तक चोरतो आणि पुन्हा स्माशानापाशी परत येतो. दरम्यान दुसरा तरुणही अस्थि विसर्जन करून गंगेवरून परत येतो. पहिला तरुण तिथे मान्द्रवातीच्या चिते जवळच झोपलेला असतो. अखेर तिघे तरुण एकत्र येवून त्या चीतेतील राखेपासून तिला पुन्हा जिवंत करतात. परंतु पुन्हा एकदा तिच्याशी लग्न करण्यावरून भांडण सुरु होते.

इतके सांगून वेताळाने गोष्ट थांबविली आणि राजाला प्रश्न विचारला “हे राजा, तू मला आता सांग कि तिन्ही तरुणातील कोणत्या तरुणाशी मान्द्रावतीने लग्न करावे.?"हे बघ राजा!! तुला तर मी हे माहितच आहे कि जर का तू उत्तर माहित असूनही दिले नाहीस तर तुझ्या

डोक्याची शंभर शकले होवून तुझ्याच पायाशी लोळतील." हे ऐकल्यावर विचार करून राजा म्हणाला," हे वेताळा, ज्या तरुणाने मंत्र म्हणून तिला जिवंत केले तो तर तिचा निर्माता झाला अर्थात तिच्या पित्या समान . आणि ज्या तर्ण्नाने तिचे अस्थि विसर्जन केले तो तर तिच्या पुत्र समान झाला. म्हणून तिने त्या तरुणाशी लग्न करावे जो रात्रभर तिच्या सोबत राहिला आणि तिच्या चीतेसोबत झोपला..”

राजाचे उत्तर ऐकून वेताळ खुश झाला आणि म्हणाला," व राजा तू तर खरेच खूप हुशार दिसतोस. पण काय करू.? आपल्या अटीप्रमाणे तू बोललास तर मी परत जाणार. हा मी चाललो हा हा हा!!!" आणि वेताळ पुन्हा जाऊन झाडाला लोंबकळू लागला.

.................................क्रमशः



बाल कविता आणि चित्र

अनुक्रमणिका

कु. तनिश्का सागर कुमठेकर ई. ४ थी





चित्र रंगवा - 1

अनुक्रमणिका



चित्र : 1

चित्र रंगवा - 2

अनुक्रमणिका



चित्र : 2

|| स्त्री विभाग ||

अनुक्रमणिका

रामबुतान

अनुक्रमणिका

- सौ. सुजाता हेमंत पाटील



असं म्हणतात कि कुणाच्याही बाह्यरुपावर न जाता अंतरंगात पहावे आणि खरेच असं असतं. बर्याचदा आपण एखादी वस्तू किंवा व्यक्ती त्याच्या बाह्यरुपावरून कशी असेल याचा ग्रह करून घेतो. पण अनेकवेळा आपला समज चुकीचा आहे हे आपल्याला लक्ष्यात येते.

असेच काहीसे रामबुतान या फळाच्या बाबतीत झाले. त्याला बघूनच हात लावावा कि नाही अशी भावना होते. बाहेरून केसाळ फळ आतून कसे असेल? चव काही असेल? आपल्याला आवडेल ना? अश्या नानाविध प्रश्नांमुळे हे फळ घेउन परत जागेवर ठेवले गेले. पण जेवा एका मैत्रिणीने हे फळ खायला दिले तेंव्हा हे प्रश्न आपोआपच गळून पडले.

Sapindaceae **या फमिली मधल्या या झाडाचे शास्त्रीय नाव आहे** Nephelium lappaceum. **रामबुतान हे मूळचे मलेशिया , इंडोनेशिया या उष्ण कटिबंधीय देशांतील आहे.**

लिची, लोन्गन याच जातकुलातील रामबुतान सुद्धा आहे.सदाहरित प्रकारात मोडणाऱ्या या फळाची उंची १२ ते २० फुटांपर्यंत वाढते .याची पाने १० ते ३० सेंमी लांब असतात . याच्या फुलांना गोड सुवास असून ती २.५ ते ५ मिलीमीटर एवढीच असतात. १० ते १२ फळांचा एकत्र गुच्छ असतो. हे फळ ३ ते ५ सेंमी लांब आणि ३-५ सेंमी रुंद असते. ते लंबगोलाकार किंवा गोलाकार असते.याची साल लाल रंगाची असून तिच्यावर अनेक केस असतात. आतील गर सफेद व गुलाबी असून त्याची चव रसरशीत गोड व आंबट गोड असते. गराच्या आत एकाच बी असते. पानापासून बी पर्यंत सर्वच गोष्टी फारच उपयुक्त असतात.

रामबुतान चे उपयोग:-

१. या फळा मध्ये विटामिन C भरपूर असते त्यामुळे हे फळ उत्साहवर्धक आहे.

२ हे फळ त्वचे साठी खूप गुणकारी आहे.

३. यामध्ये calcium **असते जे हाडं, दात मजबूत ठेवण्यास मदत करते.**

४. यांतील iron **मुळे शरीरातील** oxygen **योग्य प्रमाणात राहते आणि त्यामुळे** animia **सारख्या आजारांवर आराम मिळतो.**

५. या फळामध्ये copper **असते ज्यामुळे रक्तातील पांढऱ्या व लाल पेशींची वाढ योग्य प्रकारे होते.**

६. यांतील phosphorus **मुळे किडनी ची कार्यक्षमता वाढीस लागते.**

७. प्रोटीन व carbohydrates **मुळे पेशींची शक्ती वाढण्यास मदत होते.**

८. डोकेदुखी व जुलाब या आजारांमध्ये रामबुतान खाल्याने आराम मिळतो.

९. antioxidants **असल्यामुळे** cancer **च्या पेशीं विरोधात लढण्यास मदत होते.**

इंडोनेशिया , मलेशिया या देशांमध्ये फार पूर्वी पासून या फळाचा विविध आजारांवर उपयोग म्हणून केला जातोय.

- **याच्या फळांबरोबर बिया , साल, पाने सुद्धा फार उपयुक्त आहेत.**
- **वजन कमी करण्या साठी या फळाच्या बियांचे सेवन केले जाते.**
- **याच्या पानांचा रस केसाच्या मुलांशी नियमित लावल्यास जेस मऊ, लांब व दाट होतात.**
- **या फळाची साल पाण्यात उकळून ते पाणी ताप मध्ये आराम मिळतो.**
- **या फळामध्ये** fiber **असल्याने पचन क्रिया सुधारते.**

उखाणे ...

अनुक्रमणिका



स्व-रचित - ---- **सौ. अंजली निलेश उज्जैनकर**

श्रावणाचे स्वागत करतात पावसाच्या सरी,
...............रावांचे नाव असते सतत माझ्या ओठावरी.

श्रावण आला कि होते सणावारांना सुरुवात,
..............रावांचे नाव घेते महादेवाच्या मंदिरात.

महादेवाला आहे बेलाच्या पानांची आवड,
...............रावांचे नाव घ्यायला मला असते नेहमीच सवड.

इंद्रधनुष्यात असतात रंग सात ,
..............राव आले माझ्या घरी घेवून वरात.

इंद्रधनुष्यात असतात रंग सात ,
...............राव आले माझ्या घरी घेवून वरात.

हिमालय पर्वतावर आहे श्री शिव शंकराचे स्थान
.................रावांमुळे मला मिळाला सौभाग्यवती बनण्याचा मान.

.................गावाच्या जत्रेत होता आकाश पाळणा, पाळण्याने वाढवली गती
.................रावांसारखे प्रेमळ लाभले मला पती.

|| पाकशास्त्र विभाग ||

अनुक्रमणिका

पालक खांडवी

अनुक्रमणिका

भरपूर लोह, विटामिन अ, क, तसेच फोलिक आम्ल, कॅलशिअम, मग्नेशिअम , पोटशिअम असलेला पालक निश्चितच ह्या खांडवीचे पोषण मूल्य वाढवतो.



साहित्य-

- १ कप बेसन पीठ
- १ कप दही
- १/२ कप चिरून. वाफवून घेतलेली पालकाची पाने
- १ १/२ कप पाणी
- २ हिरव्या मिरच्या
- १/२ चमचा साखर
- १ चमचा लिंबाचा रस
- चवीनुसार मीठ
- चिमुटभर हिंग
- खवलेले ओले खोबरे गरजेनुसार

फोडणीसाठी साहित्य -

- २ चमचे तेल
- १/२ चमचा पांढरे तीळ
- १ चमचा मोहरी
- १/२ चमचा हिंग

कृती -

- सर्व मुख्य साहित्य (ओले खोबरे सोडून) मिक्सर मधून एकदम बारीक करून त्याची पातळ पेस्ट करून घ्यावी.
- nonstick कढईत हे सर्व मिश्रण ओतून १०-१५ मी. सतत ढवळत राहावे. (जेणेकरून त्यात गाठी होणार नाहीत)
- मिश्रण कढईच्या कडा सोडू लागले कि ते तयार झाले असे समजावे.
- तयार मिश्रण, तेलाचा हात लावलेल्या उपडी ताटावर समतल पसरावे.
- ५ मी. गार झाल्यावर सुरीने त्यावर रुंद उभ्या पट्ट्या आखाव्यात.
- प्रत्येक पट्टीवर थोडे ओले खोबरे पसरून , अगदी अलगद हाताने त्याची गुंडाळी करावी.
- सर्व तयार खांडवी एका पसरट भांड्यात काढून घ्यावी अन फोडणीची तयारी करावी.
- फोडणी साठी एका छोट्या भांड्यात तेल गरम होताच मोहरी घालावी, ती तडतडू लागली कि पांढरे तीळ घालावेत अन शेवटी हिंग घालून गेस बंद करावा.
- तयार खांडवी वर हि खमंग फोडणी ओतावी, वरून ओले खोबरे भूरभूरवावे अन प्लेटमध्ये सर्व्ह करावी.

पालेभाजीला नाक मुरडणारी लहान मुले असोत वा मोठी माणसे, ह्या चविष्ट ,खमंग आणि तितक्याच पौष्टिक पालक खांडवी ला नाकारू शकणार नाहीत.

|| आरोग्य विभाग ||

अनुक्रमणिका

Vitamin D Deficiency

अनुक्रमणिका

---- Dr. Gauri Kulkarni



In every alternate house people complain some or the other bone pains like backache, shoulder pain, etc. These bone pains often go ignored taking painkillers. Why do these bone pains arise?

These may be due to medical reasons, but one of the possible reason Vitamin D deficiencies is often missed out. In every case of bone pains lab levels of Vitamin D should be necessarily confirmed.

In UAE there are rising cases of Vitamin D deficiency mainly due to lack of enough sunlight exposure, staying indoors and having rich diets with poor nutrition.



What is Vitamin D?

It is a fat soluble Vitamin that's essential for absorption of calcium in your digestive tract and it helps maintain blood levels of calcium and phosphate. So it's necessary for bone health. Body synthesizes Vitamin D when the skin is exposed to UV rays from the sun.

What does its deficiency mean?

Low levels of Vitamin D in our body can cause bones to become thin, soft and brittle.

Importance of Vitamin D:

Vitamin D is important for bone and muscle health. It helps body to absorb calcium and phosphate from food, mainly milk and other dairy products.

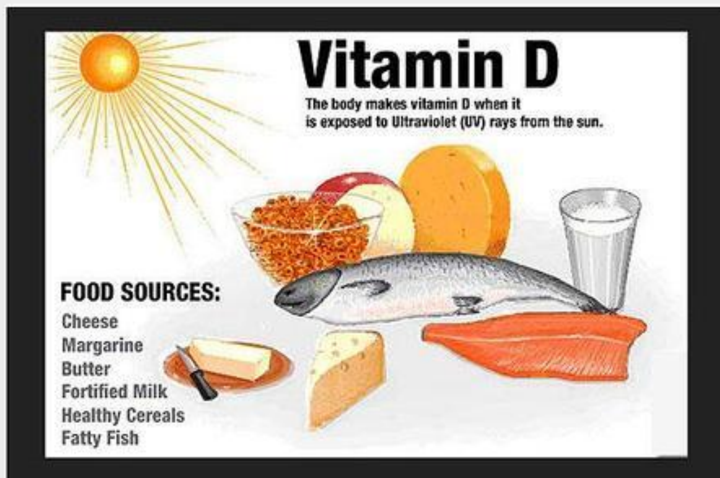
There is also evidence that low Vitamin D linked to other health problems including risk of bowel cancer, heart disease, high blood pressure, strokes and problems with immunity (i.e. how the body fights infection) and auto immune diseases (including Diabetes). Also low level can lead to bone fractures.

Groups at risk of Vitamin D deficiency are:

- People with very dark skin. The colour in the skin (melanin) acts as a natural sunscreen and increases the time people need to produce Vitamin D.
- Vitamin D deficiency prevalence linked to indoor lifestyle, poor diet and lack of sun protection awareness.
- It is also observed in pre-pregnancy obesity and neonates (new borns), breast fed babies with other risk factors.
- People with liver disease, kidney disease, people having issues in absorbing food and in people using certain medication like steroids, etc.
- People older than 65-70 years of age are at higher risk as they are less likely to spend time in the sun, have few receptors in skin which convert sunlight to certain Vitamin D and may have trouble absorbing or converting dietary Vitamin D to useful form due to ageing kidneys.

Daily requirement of Vitamin D:

- Infants (less than 1 year old) – upto 400 IU a day
- Children and adolescents – 400 to 600 IU a day
- Adults including pregnant and lactating women - 400 to 600 IU a day
- Adults aged over 70 years - 400 to 800 IU a day



Sources of Vitamin D:

SUN exposure is an easy, reliable way for most people to get Vitamin D. Exposure of hands, face, arms and legs to sunlight two to three times a week for 15-20 mins would develop a mild sun burn and help skin synthesize sufficient Vitamin D. The necessary sun exposure varies with age, skin type, season and time of the day.

The other is dietary sources such as:

Dairy Sources –

- ✓ Milk and other milk products
- ✓ Some milk fortified with Vitamin D

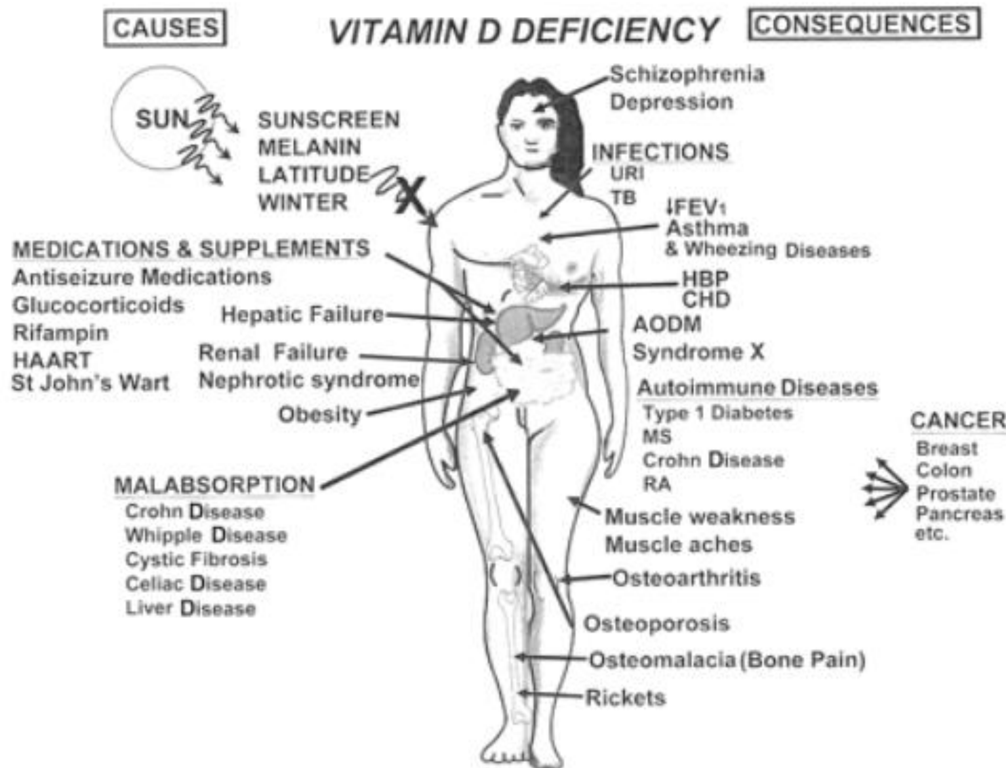
Non Dairy Sources-

- ✓ Eggs
- ✓ Shrimp

- ✓ Fishes like salmon, tuna, cod, mackerel, catfish and other fatty fishes
- ✓ Mushrooms
- ✓ Cereals fortified with Vitamin D
- ✓ Soy rice or almond milk fortified with Vitamin D

Besides Vitamin D can be taken in form of medicines and injectables with calcium.

Effects of Vitamin D deficiency:



Many people with low Vitamin D do not have symptoms but some people approach the physician with bone or muscle pain.

Very low Vitamin D can lead to soft, thin, brittle bones causing rickets in children and osteomalacia in adults.

Rickets only occurs when the children are growing – if a child has softer bones due to low Vitamin D, the bones can bend causing ‘Bow Legs’ or ‘Knock Knees’.

Rickets may also occur in children having low dairy intake or in babies that are breast fed for a long time without starting top feeds at the right age i.e. – around four to six months.

Low levels of Vitamin D reduce blood calcium levels too. This can cause muscle cramps. Low calcium/hypocalcaemia triggers seizures or convulsions in young babies – which can be an emergency.

Even in adults, low Vitamin D can result in bone fractures.

One point to note is that Vitamin D is synthesized efficiently by skin exposure to perpendicular sunrays i.e. overhead sun, but staying out at that time is not practical in Gulf. **That is one of the reasons why Vitamin D deficiency is more common here in UAE.**

Morning and evening sunrays hardly synthesize Vitamin D. So this deficiency can be rectified with supplements like Vitamin D drops in kids and injectables and tablets in adults. Also it can be obtained through the various sources given above.

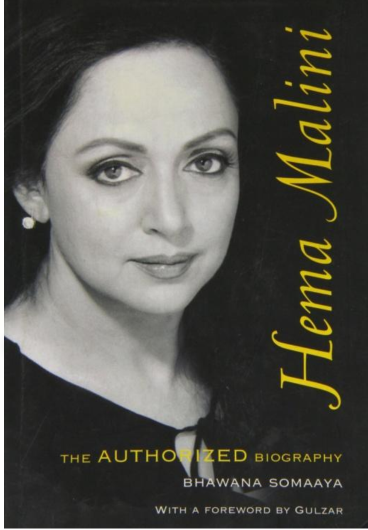
|| साहित्य आणि संस्कृती विभाग ||

[अनुक्रमणिका](#)

मी वाचलेली पुस्तके

अनुक्रमणिका

- सौ. मेघा हेमंत गिरिधर



"'हेमामालिनी ' हे पुस्तक भावना सोमय्या यांनी लिहिले आहे आणि या पुस्तकाचा अनुवाद अरुणा अंतरकर यांनी केला आहे.

हिंदी चित्रपटसृष्टीच्या या स्वप्न्सुन्दरीने (Dreamgirl) लहानपणापासून एकच स्वप्न मनाशी जपलं.......आणि अथक परिश्रमाने ते साकार केलं. हेमामालिनीच्या अद्‌वितीय सौंदर्याबद्दल आणि तिच्या अनुपम नृत्यकौशल्याबद्दल आजवर खुप लिहिलं गेलं आहे. 'आपल्या प्रत्येक अडथळ्याचे रुपांतर संधीमध्ये करण्याची किमया जिला साधली आहे .' अश्या स्त्रीची जीवन कहाणी म्हणजे हे पुस्तक.

तिच्यामध्ये स्टार क्वालिटीच नाही ..... असा शेरा मारत एका चित्रपट निर्मात्याने त्याच्या पहिल्यावहिल्या तमिळ चित्रपटातून तिची अशोभनीय बोलावण केली. पण काही काळातच तिच्यासाठी हिंदी चित्रपटसृष्टीचे दरवाजे उघडले. वयाच्या अवघ्या १८ व्या वर्षी जेष्ठ अभिनेता राज कपूर यांच्याबरोबर 'सपनो का सौदागर ' हा चित्रपट स्वीकारला .' जॉनी मेरा नाम ' पासून 'शोले' पर्यंत आणि 'मीरा' पासून 'बागबान ' पर्यंत असंख्य छटा असलेल्या भूमिका तिने समर्थपणे साकारल्या.... आणि त्या बॉलीवूड मध्ये अजरामर झाल्या. राज कपूर, देव आनंद, संजीव कपूर अश्या त्या काळातल्या आघाडीच्या नायकांबरोबर हेमा ने काम केले. पण धर्मेंद्र बरोबरच्या तिच्या जोडीला सर्वाधिक पसंती मिळाली. तिच्या आणि धर्मेंद्रच्या या विशेष नात्यामुळे तिला अफवा आणि टीकेला तोंड द्‌यावे लागले. हेमा आपल्या या जाट हिरो बरोबर १९८० च्या मे महिन्यात विवाहबद्ध झाली. आपले व्यक्तिगत आयुष्य आणि व्यावसायिक जीवन यांचा उत्तम मेळ घालत तिने आपला आत्मसन्मान अबाधित ठेवला आहे. इशा आणि अहाना या दोन मुलीं बरोबरचे तिचे जग सुंदर आहे.

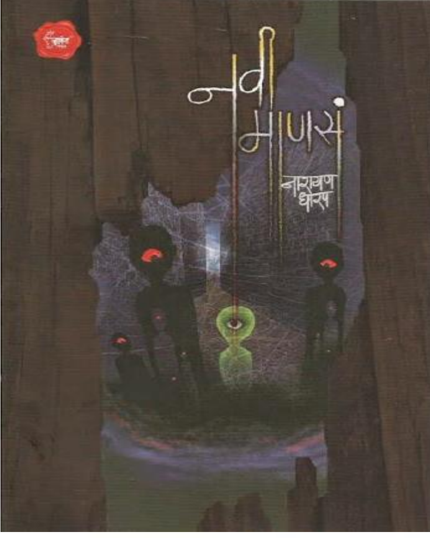
चित्रपटात व्यग्र असतानाही तिने आपले नृत्य चालूच ठेवले. मीरा, महलक्ष्, रामायण, सावित्री ,दुर्गा, द्रौपदी, राधाकृष्ण , यशोदा कृष्ण, गीतगोविंद ह्या नृत्यनाटिका सदर केल्या.

हेमा-इशा-अहाना ह्या तिघीजणी एकत्र कार्यक्रम सादर करतात. ओडिसी आणि भरतनाट्यमचे सुरेख फ्युजन त्या साकारतात. ह्या गोष्टीचा उल्लेखही लेखिकेने आवर्जून केलं आहे.

हेमाचा आजवरचा प्रवास तिच्या या अधिकृत जीवनकथेतून भावना सोमय्या यांनी रेखाटला आहे. या दोघींचे अनेक वर्षांचे ऋणानुबंध आहेत. या चरित्राच्या निमित्ताने हेमामालिनीने प्रथमच स्वतःबद्दल , धर्मेंद्र बरोबरच्या तिच्या आयुष्याबद्दल , तिच्या लाडक्या लेकी आणि आई बद्दल, तसेच अभिनय व नृत्य या तिच्या जुन्या 'जीवेच्छाबद्दल' अधिक दिलखुलासपणे बोलली आहे.

माहिती वाचनीय पुस्तकांची

-मंदार आपटे अनुक्रमणिका



नवी माणसं

लेखक : नारायण धारप

प्रकाशक : साकेत प्रकाशन

पाने : ९४

प्रकाशन : सन् २०१२ (प्रथम अवृत्ती १९७६)

भाषा : मराठी

नवी माणसं हे पुस्तक चार कथांचे संकलन आहे.

"नवी माणसं" या कथेमध्ये मोहन नावाचा मुखदुर्बळ व आयुष्यात अयशस्वी ठरलेला माणुस हुबेहुब त्याच्या जिजाजींसारख्या दिसणा-या एका माणसाला पहातो. कोण आहे हा माणुस? तो त्याच्या जिजाजींची जागा घ्यायचा प्रयत्न तर करत नही ना? मोहन त्याच्या बहिणीला वाचवू शकेल का? नुकत्याच येऊन गेलेल्या पुराचा तर हा परिणाम नाही ना?

"लाल रुमाल" ही एका चित्रकाराची कथा आहे. तो एक चांगला माणुस आहे पण त्याला एक भयंकर स्वप्न पडते. तो ज्या मानसोपचार तज्ञाचे चित्र काढत असतो त्या तज्ञाचा सल्ला घेतो आणि तो तज्ञ स्वप्नाचा अर्थ लावायचा प्रयत्न करतो. काय आहे लाल रुमालाचे रहस्य? त्या स्वप्नाचा अर्थ काय?

"लाल रुमाल" ही एका चित्रकाराची कथा आहे. तो एक चांगला माणुस आहे पण त्याला एक भयंकर स्वप्न पडते. तो ज्या मानसोपचार तज्ञाचे चित्र काढत असतो त्या तज्ञाचा सल्ला घेतो आणि तो तज्ञ स्वप्नाचा अर्थ लावायचा प्रयत्न करतो. काय आहे लाल रुमालाचे रहस्य? त्या स्वप्नाचा अर्थ काय?

"दिलासा" या कथेमध्ये मुंबईचा एक चाकरमानी कोकणात एका लग्ना साठी जातो. तिन्हीसांजेला फिरायला म्हणुन बाहेर पडतो आणि रस्ता चुकतो. रात्र होते पण त्याला सहारा मिळतो, दिलासा मिळतो. खरंच मिळतो? का...

"आरोप" या कथेत एक प्राध्यापक आपल्या मामा मामींकडे सुट्टीसाठी येतो. त्याला असं जाणवतं की त्याच्या पासुन काहीतरी लपवायचा प्रयत्न होतोय. ज्या मामा मामींनी त्याचे लहानपणा पासुन लाड केले त्या मामा मामींवर तो खुनाचा आळ घेतो. खुन झालाय का? मामा मामी खुनी आहेत का?

नारायण धारप हे त्यांच्या गुढ कथा आणि भय कथांसाठी प्रसिद्ध आहेत. या चारही कथा गुढ कथा आहेत, भयकथा नाहीत. कथांमध्ये धक्कातंत्राचा वापर केला आहे. प्रत्येक कथेच्या शेवटी धक्का आहे. कथांमध्ये मनाचे खेळ आहेत, अज्ञाताची भिती आहे. सर्व कथा साध्या व गंतागुंत विरहित आहेत आणि चांगल्या आहेत.

फक्त चारच कथा असल्याने हे पुस्तक छोटे झाले आहे. अजुन एक दोन कथा असत्या तर पुस्तिके ऐवजी पुस्तक वाटले असते. शिवाय अजुन एक दोन कथा वाचायला कंटाळा पण आला नसता.

काही वाचकांना गूढ कथा आणि भय कथा हा साहित्यप्रकार आवडत नाही. अशा वाचकांना हे पुस्तक अवडणार नाही. परंतु या साहित्यप्रकाराविषयी तुमचा पूर्वग्रह दूषित नसेल तर तुम्हाला हे पुस्तक अवडेल.

वाचायला हरकत नाही.

वारकरी

अनुक्रमणिका

- कवयित्री सौ. मीनाक्षी चंद्रमोहन भांबुरे

कवयित्री सौ. मीनाक्षी चंद्रमोहन भांबुरे यांचा परिचय :

शालेय जीवनापासूनच प्रतिभा संपन्न कवयित्री म्हणून ओळख निर्माण झाली. आकाशवाणीवर अनेक कवितांचे सादरीकरण केले. अनेक कविता वृत्तपत्र, दिवाळी अंक, मासिकातून प्रसिद्ध झाल्या आहेत. "बाळाचे नेहमी असेच असतं" या कवितेला मराठी बाल साहित्य मंडळाचा पुरस्कार प्राप्त झाला आह.



वारकरी

घेवुनिया चिपळया झालो वारकरी
विठ्ठलाच्या पायी जाहलो भिकारी
लावुनिया झोळी निघालो वारीला
सोबतीला घेऊनी सख्या सज्जनांना
दुजे नाही मनी ध्यास तुझा लागे
पाऊल पडते पंढरीच्या वाटे
पांडुरंग पांडुरंग मुखी तुझे नाम
सोडियले सारे आता काम धाम
मिळे सुखशांती पाहता सगुणरुप तुझे
संसाराच्या मोहाला मन माझे विटे
धरितो मी तुझे पाय रे अनंता
जगाची सुटेल आता सारी चिंता

तो गेला

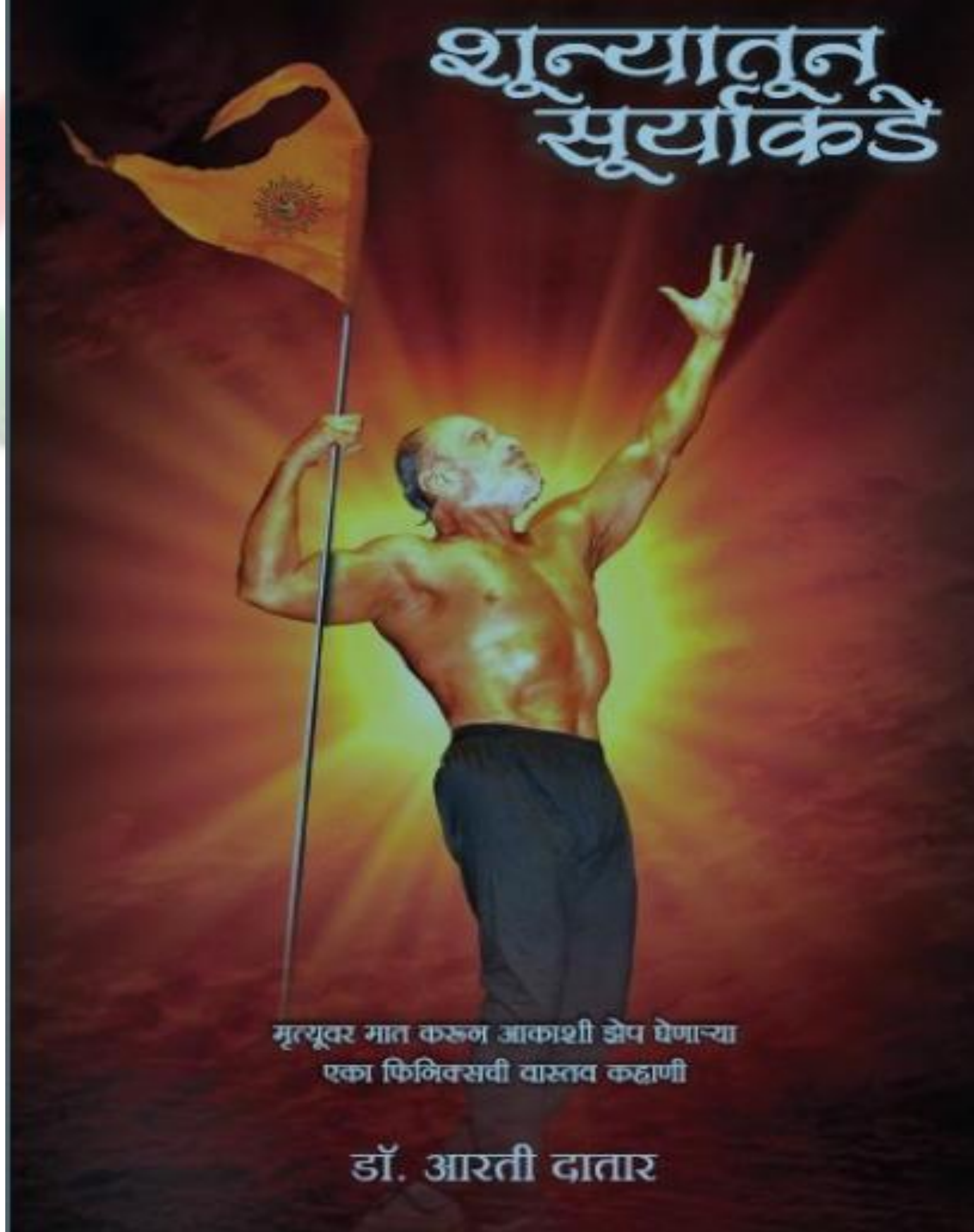
अनुक्रमणिका

- एक सखी



शून्यातून सूर्याकडे - डॉ. सौ. आरती दातार

अनुक्रमणिका



संस्कारांची श्रीमंती देणाऱ्या जन्मदात्यांना
आणि
नियतीला
ही कहाणी प्रेमपूर्वक अर्पण—



मैत्रीचा दस्तऐवज

१९६३चा सुमार असेल. मी १०वीत होतो. मी व माझा एकुलता एक धाकटा भाऊ शाम कर्वेरोडवरील एम्.ई.एस्. कॉलेजमध्ये खेळायला जायचो. आम्हा दोघांना पोहणे, व्यायाम, जंगलातील पायपीट व शिकार यांची खूप आवड होती. एक दिवस शाम मला म्हणाला, 'भैय्या, एम्.ई.एस्. कॉलेजमध्ये एक तगडा जवान आला आहे. काल संध्याकाळी मी त्याला बघितलं. भलताच रुबाबदार आहे. आपण त्याला उद्या भेटू.'

दुसऱ्या दिवशी सकाळी आम्ही कॉलेजमध्ये गेलो. एका वर्गातून बाहेर पडताना तो दिसला. तांबूस गोरा वर्ण, नाकी डोळी देखणा, धारदार नजर, नेहमीपेक्षा थोडेसे अधिक रुळणारे मानेपर्यंतचे केस, अत्यंत पीळदार शरीरयष्टी, सुंदर चाल. आम्ही थोडे बिचकतच त्याच्याजवळ गेलो, त्याच्याशी ओळख करून घेतली. त्याने मोठ्या आस्थेने आमची चौकशी केली. अरुण दातार या व्यायामपटूची व आम्हा भावांची ही पहिली भेट. ही भेट आयुष्यभरासाठीची ठरली.

मॅट्रिकनंतर मी एम्.ई.एस्. कॉलेजमध्ये दाखल झाल्यामुळे या देखण्या अरुणचा सहवास मिळाला. पुरुषानं कसं देखणं असावं असं कुणी विचारलं तर सांगावंसं वाटतं 'अरुण दातार'सारखं!

अरुण कॉलेज, लायब्ररी, स्विमिंगपूल, व्यायामशाळा कुठेही असला, तरी त्याच्याभोवती नेहमी मित्रांचा गराडा असायचा. माझ्यासारख्या असंख्य व्यायामप्रेमी तरुण मुलांना त्याच्या सुदृढ शरीरयष्टीचं अत्यंत कौतुक वाटायचं. आम्ही ज्युनिअर्स एका अर्थानं त्याचे भक्त होतो. त्यानं मात्र सगळं असूनही कधी मोठेपणाचा माज केला नाही. आम्ही त्याच्या अवतीभोवती घुटमळत असत्याची कारणं त्याच्या लक्षात आल्यावर तर तो आम्हाला व्यायामाचे धडे देऊ लागला. मला 'गुरू' म्हणा, 'सर' म्हणा असले उद्योग अरुणनं कधीच केले नाहीत. 'गुरू' म्हणावं अशा योग्यतेचा तो आहे असं आम्हालाच वाटायचं. आमच्यासारख्या

ज्युनिअर्सना त्याच्या आयुष्यात, भावविश्वात प्रवेश मिळाला तो सहजासहजी नाही.

आमचा अरुण अत्यंत शिस्तप्रिय आहे. मृदुभाषी आहे. शांतताप्रिय आहे, पण प्रखर स्वाभिमानी आहे, म्हणूनच त्याच्याबद्दल आदरयुक्त असा दरारा आहे. गुणग्राहकता व उत्कृष्ट कामगिरी केल्यावर एखाद्याला शाबासकी देण्याचा मनाचा मोठेपणा हा सुंदर गुण आजही त्याच्याजवळ आहे. व्यायाम क्षेत्रातला आमचा गुरुवर्य 'अरुण', घनिष्ट मैत्री झाल्यानंतरचा, चार भिंतीतल्या गप्पाटप्पातला 'आरण्या'. तो व्यायाम करत असताना आम्ही त्याच्या आसपास घुटमळायचो. आपण व्यायाम करत असताना त्यानं आपल्याला बघावं, आपल्याला शिकवावं, आपल्याकडून व्यायाम करून घ्यावा, चुकलं तर शिक्षा सुद्धा करावी असं वाटत राहायचं, पण आमचा 'आरण्या' मात्र आयुष्यात आमच्यावरच काय पण कुणावरच कधी रागावला नाही. त्याचा साधा आवाजही कधी चढला नाही.

अरुण हा माझा सवंगडी, हितचिंतक, मदतनीस, ज्येष्ठ सल्लागार आहे. गेल्या पन्नास वर्षांत आमच्या नात्यातील दृढता वाढत गेली. जिवाचं मैत्र असूनही अरुणच्या दोन गोष्टी मी आयुष्यात कधी बघितल्या नाहीत. एक म्हणजे तारुण्यात एवढं यश मिळवूनही 'हा' कधी गर्वानं चालताना मी पाहिला नाही आणि दुसरी गोष्ट म्हणजे 'त्याचे' अश्रू कधी कुणी पाहिले नाहीत.

दृष्ट लागेल इतकं सगळं सुंदर चाललेलं असताना, त्याचं शिक्षण पूर्ण झाल्यावर सौ. आरतीशी विवाह झाल्यावर, एका मोठ्या कंपनीत उत्तम नोकरी लागल्यावर अरुण-आरतीवर अरिष्ट कोसळलं. माणसांनी भरलेली एस्.टी. बस अरुणच्या अंगावरून गेली. तो काळ व त्यानंतरची दहा वर्षं अरुण-आरतीनं कशी काढली याचा काही प्रमाणात मी व बऱ्याच प्रमाणात माझा भाऊ शाम साक्षीदार आहोत. पण या मरणप्राय संकटातून 'फिनिक्स' पक्षासारखा तो उठून उभा राहिला. अरुणच्या या जीवघेण्या अपघातामुळे त्याच्या आयुष्यात झालेली प्रचंड उलथापालथ व ओघानं आरतीच्या वाट्याला आलेलं आयुष्य याविषयी मी काय बोलू? जावे त्याच्या वंशा हेच खरं! अशी दुःखं, अशा वेदना, शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक असोत, कधीही कुणाच्या वाट्याला येऊ नयेत.

सौ. आरतीच्या संयमी लेखणीतून त्यांच्या समंजस सहजीवनाचा प्रवास 'शून्यातून सूर्याकडे' या पुस्तकात सहजपणे उतरला आहे. 'शून्यातून सूर्याकडे' हे या पुस्तकाचं शीर्षक इतकं अन्वयार्थक आहे की पुस्तक वाचून झाल्यावर

वाचकाच्या पाणावलेल्या डोळ्यांसमोर खरोखरच या शीर्षकाचं महत्त्व, अर्थपूर्णता तरळून जाईल. हे पुस्तक केवळ गोष्ट सांगण्यासाठी लिहिलेलं पुस्तक नाही. आत्मकथनाच्या नावाखाली आत्मकेंद्रितांनी लिहिलेलं पुस्तक नाही. हे पुस्तक म्हणजे एक असं अनुभवकथन आहे की जे वाचल्यावर हजारो वाचकांना स्वत:च्या आयुष्यातील प्रचंड वेदनेवर मात करताना आलेल्या अनुभवांचा पुन्हा प्रत्यय देईल, वेदनेवर मात करण्याची शक्ती देईल.

डॉ. सौ. आरती दातार ही संतसाहित्याची अभ्यासक आहे, एक अनुभवी प्राध्यापिका आहे. तत्त्वज्ञानाचा अभ्यास असलेल्या आरतीनं इतकं साधं, सहज सुंदर, सर्वांना समजेल असं लिखाण केलं आहे. लेखनशैलीचा हा साधेपणा सहजपणे जमणं ही अचानक घडलेली अपघाती गोष्ट नाही. त्यासाठी साहित्यप्रकारांवर हुकमत लागते. ती आरतीच्या लेखणीत आहे. कसलंही साहित्यिक अवडंबर न माजविता अत्यंत ओघवत्या, एखाद्या स्वच्छ कादंबरीसारख्या भाषेचा वापर तिनं केला आहे. लेखन संवादरूपी आहे, घटनाक्रमांनी भरलेलं असल्यामुळे कुठेही कंटाळा येत नाही तर ते उत्सुकता वाढविणारं आहे. आरतीनं वर्णन केलेला प्रत्येक प्रसंग वाचकाच्या डोळ्यासमोर उभा राहतो. अरुणच्या अपघातानंतरचा त्या दोघांचा लढा कधी, कसा संपणार? त्यांच्या संकटांची शृंखला वाचताना आपण त्यात अडकत जातो. पण त्यांची कीव करावी, दया दाखवावी असं एकदाही वाटत नाही. तसं वाटावं म्हणून हे लिखाण नाही.

या पुस्तकाचं हस्तलिखित वाचताना असंख्य वेळा मला अश्रू अनावर झाले. आरतीच्या लिखाणावर पुन्हा लिहिताना माझीच लिहिलेली अक्षरं मला दिसेनाशी होतील अशी मला भीती वाटली. अरुणच्या वेदना वाचताना एक विचार मनात येत होता की अरुणचा हा भीषण अपघात अलीकडच्या काळात झाला असता तर ज्या मरणप्राय वेदना चाळीस वर्षांपूर्वी त्याला भोगाव्या लागल्या. त्या आजच्या प्रगत विज्ञानामुळे त्याला भोगाव्या लागल्या नसत्या. असो. मृत्यूच्या दाढेतून तो बाहेर आला खरा. त्याच्या सावित्रीनं त्यासाठी त्याला जी साथ दिली ती केवळ अलौकिक आहे. आरतीनं धीर-गंभीर मनानं मूकपणे अरुण नावाच्या योद्ध्याला साथ दिली.

या भीषण अपघातात अरुणचं वैभव म्हणजे त्याचं शरीरसौष्ठव त्याला सोडून गेलं. हाडाचा सांगाडा दिसावा तसा आमचा अरुण दिसत होता. शारीरिक वेदनांबरोबर मानसिक क्लेश होते. वर्तमानात अंधार होता. भविष्यात काय होणार

या चिंतेनं त्यांना घेरून टाकलं असणार. पण त्या दोघांच्या चेहऱ्यावर कधी भीतीचं सावट कोणी बघितलं नाही. त्या भयानक काळातही वर्षानुवर्षं आम्ही आम्हाकडे बघत, ऑपरेशनवर ऑपरेशन्सला शांतपणे सामोरा जात, अत्यंत धीरानं, निश्चल डोळ्यांनी, आरतीच्या वात्सल्यपूर्ण सोबतीनं एका वेगळ्याच 'डिग्निटी'मध्ये अरुण नावाचा योद्धा बिछान्यावर खिळून होता. आसपासच्या सर्वांना धीर देत, 'हे दिवसही जातील रे,' असं आम्हाला अत्यंत आश्वासक नजरेनं, मंद स्मित करत, आमच्याशी संवाद साधणारा आमचा तो 'वुंडेड वॉरिअर' व्यायामक्षेत्रात केवळ पुण्यनगरीचंच नव्हे तर अवघ्या देशाचं भूषण आहे. त्याच्या महेश या शिष्यानं 'विश्व श्री' या बहुमानाच्या स्पर्धेत आपल्या भारताला कांस्य पदक मिळवून दिलं आहे.

बलदंड शरीराची असंख्य शिल्प घडवणारा आमचा अरुण नावाचा शिल्पकार सत्तरीच्या उंबरठ्यावरही एक उत्तम शरीरसौष्ठवपटू आहे. याचं दर्शन पुस्तकाच्या मुखपृष्ठावर आपल्याला घडतं; आणि आपण अगदी सहज नतमस्तक होतो. अशा या माझ्या 'गुरू'चा, मित्राचा मला खूप अभिमान व आदर आहे. माझ्या मते आमच्या अरुणमधे मूलत:च एक कर्ण दडलेला आहे. एक एकलव्य आहे, एक अर्जुन आहे, एक भीम आहे, एक भीष्म आहे, एक राम आहे. खऱ्या द्रोणाचार्यांचा जातीयवादाचा दुर्गुण सोडला, तर एक द्रोणाचार्य सुद्धा आहे. म्हणूनच आयुष्यात एवढी प्रचंड उलथापालथ होऊन सुद्धा तो एखाद्या पहाडासारखा उभा आहे. युवा पिढीचं शरीर व मन, सौष्ठव व सुविचारानं घडविणारा 'सूर्या' जिम नावाचा जो यज्ञ अरुणनं आरतीच्या सोबतीनं सुरू केला तो असाच अखंड, अधिक ऊर्जेनिशी धडाडत राहो ही प्रार्थना.

कामाच्या व्यापांमुळे अरुण-आरतीला मी नित्य भेटतोच असं नाही. मात्र जेव्हा आम्ही भेटतो तेव्हा कालच तर भेटलो होतो अस भेटतो. जेव्हा जेव्हा भेटतो, तेव्हा तेव्हा 'सूर्या' जिम, नवीन उपक्रम, त्याचे गुणी शिष्य, आरतीचं संतसाहित्य लेखन, प्रवचनं, अरुणच्या मातोश्री वय वर्ष नॉट आऊट एक्याण्णव त्यांची प्रकृती, ट्रायन आर्ट हा नवा गेम यावर भरभरून बोलतो. व्यायाम क्षेत्रासाठी आपलं अवघं 'बोनस जीवन' सत्कारणी लावणाऱ्या अरुणचा माझ्यावर खूप जीव आहे हे माझं भाग्य. आरतीचं भावविश्व म्हणजे तिचे आवडते संत, लेखन, प्रवचन, अभ्यासवर्ग, विद्यार्थी आणि अरुण अरुण आणि अरुण एवढंच! तिच्या या भावविश्वात मला स्थान आहे हा माझा आनंद! अरुण-आरती या पती-पत्नीचं एकमेकात एकरूप झालेलं, एकमेकांसाठीचं भावविश्व असलं तरी त्यांच्या विश्वात मी व माझं एवढंच अंतर्भूत नाही तर 'हे विश्वचि माझे घर' या उक्तीप्रमाणे एक ना

अनेक गोष्टींचा, व्यक्तींचा त्यात सहजपणे अंतर्भाव झालेला आहे.

दातार व गोखले घराण्यांचे कदाचित गतजन्मीचे काही ऋणानुबंध असावेत म्हणून आम्ही एकमेकांशी बांधले गेलो असू. माझ्या वैयक्तिक आयुष्यातील मानसिक, शारीरिक वेदना कमी करण्यासाठी अरुण-आरती यांनी किती कष्ट घेतले आहेत ते लिहून सांगता येणार नाहीत. त्या दोघांचा स्नेह व सहकार्य नसतं तर माझं काय झालं असतं सांगता येणार नाही. आर्थिक देण्याघेण्याच्या पलीकडची काही निरपेक्ष निःस्वार्थ नाती असतात त्याबद्दल लिहिण्यापेक्षा ती मनाच्या गाभाऱ्यात ठेवून त्या नात्याची आयुष्यभर पूजा बांधायची असते. या वृत्तीनं माझा भाऊ शाम अरुणच्या अपघातानंतर काही काळ अरुण-आरतीच्या सोबतीला मनापासून, सेवाभावी वृत्तीनं राहिला होता.

मी म्हणेन 'शून्यातून सूर्याकडे' ही कहाणी जगातील सर्व वाचकांनी एवढ्यासाठी वाचायला हवी की वैयक्तिक आयुष्यातील संकटांना तोंड देताना या कहाणीची नुसती आठवण जरी त्यांना आली तरी डॉ. सौ. आरतीच्या लेखनाचं, डॉ. अरुण दातार यांनी सोसलेल्या अपार दुःखाचं आणि फिनिक्स पक्षाप्रमाणे भरारी घेऊन आयुष्यात पुन्हा स्वाभिमानानं, चैतन्यानं उभं राहण्याच्या प्रयत्नांचं सार्थक होईल! जेव्हा माझ्या कष्टाला, प्रयत्नांना प्रचंड आर्थिक यश मिळेल तेव्हा 'सूर्या' जिम व डॉ. अरुण दातार या माझ्या गुरूनं शोध लावलेल्या जगातल्या एकमेवाद्वितीय अशा 'ट्रायर्न आर्ट' या आगळ्यावेगळ्या परिपूर्ण क्रीडा प्रकारासाठी काही भरीव कार्य करायचं माझ्या मनात आहे. मी वाट बघतोय, ती त्या दिवसाची.

आपल्या प्रत्येकाच्या आयुष्यात काही व्यक्तिमत्त्व अशी रुजतात की कळत नकळत जिवघेण्या अशा आजच्या आपल्या दैनंदिन व्यापातही त्या व्यक्तिमत्त्वांची आठवण आपल्याला न चुकता रोज होत राहाते. माझ्या वैयक्तिक दैनंदिन भावविश्वात, विचारविश्वात, ज्या काही मोजक्या गोष्टी, भावना, व्यक्तींना स्थान आहे, त्यात माझा एक ज्येष्ठ सुहृद अरुण याचा समावेश होतो. प्रिय सौ. आरतीला व प्रिय गुरुवर्य अरुणला उर्वरित आयुष्यासाठी अंतरंगीच्या गाभाऱ्यातून शुभेच्छा!

विक्रम गोखले



अंतरंग

मागील भागात आपण वाचले......................



लढा मृत्यूशी

"आरती तू मला जाऊ नका, असा आग्रह करत होतीस, तरी मी हट्टानं रत्नागिरीला जायला निघालो. तुझ्या मनातील भीती खरी झाली. सकाळी साडेसातला बाहेर पडलो. सांगलीच्या गणपतीचं दर्शन घेतलं आणि प्रवासाला लागलो. सकाळची वेळ प्रसन्न वाटत होती. चाळीस पन्नासच्या स्पीडनं मी जात

पुढे चालू ....

होतो. कोल्हापूरहून पुढे जावं का असा मनात विचार आला. पण मी तसा गेलो नाही. कारण विक्रमचं शूटिंग कोल्हापूरमध्ये सुरू होतं. शिवाय प्रकाश कोल्हापूरमध्ये होताच. एकदा का त्यांना भेटलो, गप्पा सुरू झाल्या, की संध्याकाळ उजाडते. मी कोल्हापूरला न जाता अलीकडे हातकणंगल्याला वळलो. पुढे वडगाववरून वारणानगरवरून रत्नागिरीच्या रस्त्याला लागायचा बेत करत होतो. हातकणंगल्याहून दोन-तीन किलोमीटर पुढे गेलो; तोच एक मांजर आडवं आलं. क्षणभर थांबलो. मांजर आडवं जाणं म्हणजे आपण अपशकून समजतो. पण लगेचच तो विचार मनातून काढून टाकला. पुढच्या प्रवासाला लागलो. मांजराचा विषय विसरून गेलो. पुढे कोल्हापूर रोड क्रॉस करून वारणानगरकडे जाणाऱ्या रस्त्यावर एका माणसानं माझ्याकडे लिफ्ट मागितली. त्याच्याशी गप्पा मारताना समजलं, की तो एस्.टी. मध्ये कंडक्टर आहे. सध्या इचलकरंजी-रत्नागिरी गाडीवर आहे. मी त्याला विचारलं की किती वाजता ही गाडी आहे? मला या गाडीची माहिती असती तर मी सांगलीहून इचलकरंजीला येऊन त्या गाडीनं रत्नागिरीला गेलो असतो. कालपर्यंत गाड्या बंद होत्या. आज सकाळपासून सुरू झाल्या का? तो म्हणाला, की सकाळी दोन्हीकडून गाड्या सुटतात. रत्नागिरीहून येणाऱ्या गाडीची आता तुम्हांला रस्त्यात गाठ पडेल. त्याला वारणानगरला जायचं होतं. तिथे मी त्याला सोडलं आणि एकटा पुढच्या प्रवासाला लागलो. तो रस्ता कोल्हापूर-रत्नागिरी रस्त्याला पन्हाळ्याच्या थोडा पुढे मिळतो. जाताना डाव्या हाताला पन्हाळगड दिसतो. त्या रस्त्यावरून मी जात होतो. फारशी रहदारी नव्हती. मधूनच एखादी बैलगाडी दिसत होती.

''थोड्या वेळानं मला भूक लागल्यासारखं वाटलं. बरोबर तू दिलेली सँडविचेस होती. मलकापूरपासून अंबाघाट सुरू होतो. त्याच्या पहिल्या वळणावर एक दोन बाकडी आहेत. त्या बाकड्यावर बसून सँडविचेस खावीत आणि साखरप्याला जाऊन मस्त चहा मारावा असा विचार केला. किती वाजले ते बघण्यासाठी उजवा हात हँडलवरून काढून घड्याळ बघितलं. माझी नजर काही सेकंदच घड्याळाकडे गेली होती. साडेनऊ वाजले होते. लवकरच मलकापूर येईल असा मनात विचार आला. हँडलवर हात ठेवून मी समोर बघितलं तो एक एस्.टी. बस विरुद्ध दिशेनं येताना दिसली. त्या बसनं एक उजवं वळण घेतलं आणि माझ्यासमोर साधारणपणे पन्नास-सत्तर मीटरवर ती मला दिसली. सिंगल रोड असल्यामुळे बस वळण (शार्प टर्न) घेऊन रॉंग साईडला आली. मी एकदम गाडी कंट्रोल करण्यासाठी गिअर बदलले. दोन गिअर ॲडव्हान्स केले. ब्रेक दाबले. माझी गाडी पूर्णपणे

माझ्या ताब्यात आली होती. हे सगळं अगदी यांत्रिकपणे घडलं. त्यासाठी मला काही विचारही करावा लागला नाही. या सगळ्या हालचालींना दोन-तीन सेकंद लागली असतील. बस रॉंग साईडनं माझ्या दिशेनं येत होती, खरं म्हणजे अंगावरच येत होती. तिचा वेग खूप होता. तो कमी होत नव्हता.

‘‘मी एका नजरेत इकडे तिकडे बघितलं. बाजूला होण्यासाठी रस्ता नव्हता. डाव्या बाजूला एक टेकडी होती, तर उजवीकडे खूप खोल खड्डा होता. मी रस्त्यावरून आणखी कडेला जे मुरूमाचे पट्टे असतात त्यावर उतरलो. माझी गाडी आता जवळजवळ थांबली होती. एस्.टी. बस माझ्या जवळ आली. दोन-चार सेकंदात हे सारं घडलं. मला काही समजायच्या आत ती एस्.टी. बस माझ्या जवळून पास होताना, तिच्या बंपरचा हलकासा धक्का माझ्या गाडीच्या क्रॅशबारला लागला. माझी मोटरसायकल मुरूमाच्या पट्ट्यावर होती. बसचा तो हलकासा धक्का माझ्या लहान गाडीसाठी मोठा होता. माझी गाडी मुरूमावरून घसरली. ती पडू नये म्हणून मी उजवा पाय फूटरेस्टवरून काढून खाली जमिनीवर टेकवला. एवढ्या वेळात त्या बसची पुढची चाकं पुढे गेली होती. माझा उजवा पाय टार रोडवर टेकला गेला. माझं वजन, बसच्या धक्क्याचा impact त्यामुळे माझ्या पायातले लेदरचे बूट घसरले. त्यामुळे माझा उजवा पाय रस्त्यावर पूर्ण पसरून मी खाली बसलो गेलो. डावा पाय दुमडून अंगाखाली आला. मोटारसायकल अलगद तिथे आडवी पडली. पूर्ण आडवा होऊ नये म्हणून मी दोन्ही हात जमिनीवर टेकले. अर्थात हे सारं एका क्षणात झालं. मला काही कळायच्या आत एस.टी. बसची मागची दोन चाकं स्पीड ब्रेकरवरून जावीत तशी माझ्या पसरलेल्या उजव्या पायावरून गेली. ब्रह्मांड आठवलं.

‘‘पायावरून एस्.टी. बस गेल्यामुळे आत बसलेल्या प्रवाशांना धक्का बसला. काही तरी झालं असं वाटून त्यांनी आरडाओरडा सुरू केला. तोपर्यंत बस बरीच पुढे गेली होती. बस थांबली. आत बसलेली माणसं खाली उतरली. त्यांच्या लक्षात आलं, की अपघात झाला आहे. त्यातले काही लोक माझ्या जवळ आले. माझा उजवा पाय पसरलेला होता, डावा पाय अंगाखाली दुमडलेला होता. मी थोडासा मागे झुकून दोन्ही हात जमिनीवर टेकलेल्या स्थितीत होतो. माझी मोटारसायकल दोन-चार फुटांवर पडली होती. आश्चर्य म्हणजे माझ्या शर्टच्या वरच्या खिशातल्या नोटा व नाणी, डोळ्यावरचा गॉगल तसाच होता. माझा उजवा पाय मोडला होता. पायाला जखमा झाल्या होत्या. खूप रक्तस्राव होत होता. माझा उजवा पाय सोडला तर बाकी कुठल्याही गोष्टीवरून मला अपघात

झाला आहे, असं वाटत नव्हतं. पाय किती दुखत होता, कळा मेंदूपर्यंत जात होत्या हे सांगणं शक्य नाही. मी दुःख सहन करत होतो. मला कोणीतरी पाणी प्यायला दिलं.

‘‘पाणी पिताना मला डोळ्यासमोर आरती तू दिसलीस. कारण तू गेले आठ-पंधरा दिवस मला सतत सांगत होतीस, की मोटरसायकलवरून जाऊ नका. तुला अपघाताची भीती वाटत होती. पण मी त्याकडे दुर्लक्ष केलं. आणि खरंचच अपघात झाला बघ! अपघाताचं समजल्यावर तुला काय वाटेल? आई-बाबांना पुण्याला काय कळवायचं... असे किती तरी विचार मनात येत होते. तोपर्यंत बसचा ड्रायव्हर जवळ आला. तो जवळ येताच त्याच्या तोंडाला दारूचा भपकारा आला. तो मला म्हणाला... ‘काय राव! गाडी नीट चालवता येत नाही का?’ त्याच्या बोलण्याचा मला भयंकर संताप आला. मी जोरात ओरडून त्याला म्हटलं... ‘दारू पिऊन गाडी चालवतोस काय? काही अक्कल आहे का तुला?’ वाद घालण्यात काही अर्थ नव्हता. पुढे काय करायचं हा विचार महत्त्वाचा होता. जवळपास दोन-चार मैलांत तरी वैद्यकीय मदत मिळणं अवघड होतं. वाहनांची ये-जा नव्हती. त्यामुळे प्रवाशांनी माझ्या संमतीनं मोटारसायकल उचलून बाजूला उभी करून ठेवली. माझ्या गाडीला एक चरासुद्धा आला नव्हता. गंमत म्हणजे पहिल्या किकला ती स्टार्ट झाली. पाय मोडल्याच्या दुःखातही मला गाडी सुरक्षित असल्याचा आनंद वाटला. मला मात्र उठता येत नव्हतं, जागचं हलतासुद्धा येत नव्हतं. चार-पाच माणसांनी मला उचलायचा प्रयत्न केला. दोघांनी पाठीकडून उचललं, एकानं कंबरेखाली हात घातले. दोघांनी पाय धरले. माझा डावा पाय धरला तेव्हा काही दुखलं नाही. पण उजवा पाय जायबंदी झाल्यामुळे तो मात्र खूप दुखला. पँट फाटली होती, रक्तानं माखली होती. लोकांनी कसं तरी उचलून मला एस्.टी. बसमध्ये मागच्या सीटवर नेऊन झोपवलं. माझा उजवा पाय उचलल्यावर पाय गुडघ्यात जसा वाकतो तसा नडगीच्या मध्यावर व मांडीच्या मध्यावर वाकला. एक भयानक कळ आली. पायाच्या वेदना इतक्या वाढल्या, की असं वाटलं पाय पूर्ण तुटला असता तर बरं झालं असतं. हा विचार मनात आला आणि डोळ्यांसमोर तू दिसलीस.

‘‘एस्.टी. बसमधला एक प्रवासी माझी मोटरसायकल घेऊन आमच्या मागून आला. बसमधून मला त्या लोकांनी बांबवड्याला आणलं. बसच्या धक्क्यांमुळे मरणप्राय यातना होत होत्या. मी प्रवाशांना विनंती केली, की मला एखादी टॅक्सी करून द्या. म्हणजे मी सांगलीला घरी जाईन. माझ्या सांगण्यानुसार लोकांनी

गावातील एका डॉक्टरची गाडी माझ्यासाठी आणली. बसच्या मागच्या सीटवरून मला उचलून गाडीत मागच्या सीटवर पाय पसरवून बसवलं. हालचालीमुळे होणाऱ्या वेदना अवर्णनीय होत्या. रक्त गळत होतं. पाय तीन ठिकाणी वाकत होता. एस्.टी.चं मागचं सीट रक्तानं माखलं होतं. प्रवाशांचे हात रक्तानं ओले झाले होते. मला खूप संकोच वाटत होता. त्यांच्या मदतीशिवाय मी काहीही हालचाल करू शकत नव्हतो.

''त्यातल्या त्यात एक चांगली गोष्ट म्हणजे मी पूर्ण शुद्धीवर होतो, बोलत होतो, सूचना करत होतो. गाडीत मी दरवाज्याला पाठ टेकून, उजवा पाय सीटवर पूर्ण पसरून बसलो होतो. म्हणजे त्या प्रवाशांनी माझ्या सांगण्यावरून मला तसं ठेवलं होतं. वेदनांनी माझं शरीर थरथरत होतं. सारखी तुझी आठवण येत होती. गाडी सुरू झाली. ड्रायव्हरनं मदतीसाठी एक माणूस बरोबर घेतला. त्यामुळे खूप सोय झाली. घड्याळाचा अंदाज येत नव्हता. अकरा वाजले असावेत. वाटेत अचानक बैलगाडी आल्यामुळे ड्रायव्हरनं एकदम ब्रेक मारला. ब्रेक लागल्यावर माझ्या उजव्या पायाचं पाऊल उभं करून ठेवलं होतं ते धक्क्यामुळे आडवं पडलं. परत वेदनांचं मोहोळ उठलं. मला माझा पाय उचलून सरळ करता येत नव्हता. कसा बसा पाय मी सरळ केला. गर्दीमुळे ड्रायव्हरला अधूनमधून अचानक ब्रेक मारावा लागत होता. ब्रेक मारला, की पाऊल आडवं पडायचं. असं तीन-चार वेळा झाल्यावर मी त्या ड्रायव्हर बरोबरच्या माणसाला माझ्या पावलाला टेकून बसण्याची विनंती केली. पायापासून थोड्याशा अंतरावर तो बसला. थोड्याच वेळात ड्रायव्हरनं परत ब्रेक मारला. परत पाय पडला. परत कळ आली. मी त्या माणसाला माझ्या पायाला चिकटून बसायला सांगितलं. असह्य वेदनांमुळे माझा आवाज चढला होता. पायाला टेकून बसायला तो घाबरत होता. म्हणाला, 'साहेब माझ्यामुळे तुमचा पाय दुखेल.' मी म्हटलं, 'तू पाय दुखण्याची काळजी करू नकोस. मी सांगतो ते ऐक. तुझ्या कपड्यांना रक्त लागलं तर लागू देत.' मी ओरडल्यावर तो घाबरत घाबरतच माझ्या पायाला चिकटून बसला. त्यामुळे ब्रेक मारल्यावर पाय पडण्याच्या संकटातून सुटका झाली. पायाच्या वेदना कमी झाल्या नाहीत तरी निदान वाढत तरी नव्हत्या.

''थोडंसं पुढे आल्यावर ड्रायव्हरनं एका हॉटेलजवळ गाडी उभी केली. आम्ही चहा घेतला. माझ्या घशाला कोरड पडली होती. चहामुळे तरतरी आली. आता सांगलीच्या दिशेनं आमचा प्रवास सुरू झाला. हातकणंगले, जयसिंगपूर मागे पडलं, सांगली जवळ आली. वेदना असह्य होत होत्या. गाडी सांगलीत शिरली.

मी ड्रायव्हरला रस्ता सांगत होतो. मार्केटयार्डच्या समोर रेव्हेन्यू कॉलनीत गाडी शिरली. घराजवळ आलो एकदाचा, असं वाटून थोडंसं हायसं वाटलं. पण दुसऱ्या क्षणी तुझी काळजी वाटली. अपघाताचं ऐकून, माझा पाय रक्ताच्या थारोळ्यात बघून तुला काय वाटेल? तुला सहन होईल सारं? तुझ्या सांगण्यानुसार गेलो नसतो तर... तोपर्यंत गाडी घरासमोर आली. घराला कुलूप होतं. मनात आलं, तुला अपघाताची काळजी वाटत होती म्हणून तू अनिता किंवा वंदनाकडे गेली असशील. कदाचित मार्मीकडे असशील. अपघाताला खूप वेळ झाला होता. मला तातडीनं वैद्यकीय मदतीची गरज होती. मी गणपतरावांच्या 'विष्णुप्रसाद' बंगल्यासमोर गाडी उभी केली. हॉर्न वाजवला. राजेश धावत बाहेर आला. म्हणाला– 'दादा तू सकाळी मोटरसायकलवरून रत्नागिरीला गेलास आणि आता अँबेसेडरमधून परत आलास. तुझी गाडी कुठे आहे? ही गाडी काय मस्त आहे. पण तू गाडीतून उतरत का नाहीस? घरात ये ना. आईनं मटण केलंय. जेवायला ये.' बोलत बोलत तो गाडीजवळ आला. माझी काहीच हालचाल नाही हे बघून गाडीचा दरवाजा उघडला. मी त्याला म्हणत होतो, 'राजेश, बाबांना बोलव...' आणि तो म्हणत होता, 'दादा तू घरात तर ये.' दरवाजा उघडल्यावर त्याचं लक्ष माझ्या पायाकडे गेलं. सीटवर, सीटखाली रक्ताचं थारोळं होतं. मला अशा अवस्थेत बघून त्याची दातखीळ बसली. तोंडातून शब्द फुटेना. तो पळत घरात गेला. घरात मामी व आबासाहेब होते. ते दोघंही बाहेर आले. त्यांना मी झाला प्रकार सांगितला. त्यांना शॉक बसला. पण मन घट्ट करून ते माझ्याजवळ आले. खरं तर ते विश्रांती घेत होते. धोतर, बंडी या वेषात ते होते. यशवंतांना त्यांनी बूट, टोपी, सदरा आणायला सांगितलं. ते गाडीत बसले.

"आम्ही सुरवातीला सांगलीतील गणपतरावांच्या डॉक्टर मित्राकडे गेलो. आबासाहेब त्यांना गाडीजवळ घेऊन आले. डॉक्टरांनी माझ्या पायाची अवस्था बघितली. 'ही माझी केस नाही. तुम्ही ताबडतोब मिरजेला डॉ. जी. एस्. कुलकर्णी यांच्याकडे जा. वेळ घालवू नका,' असं सांगितलं. आम्ही गाडी फिरवून मिरजेला जायला निघालो. थोड्या वेळात मिरजेला डॉ. जी. एस. कुलकर्णी यांच्या हॉस्पिटलसमोर आमची गाडी थांबली. आबासाहेब घाईघाईनं आत गेले. माझ्याजवळ असलेले दोनशे रुपये मी गाडीवाल्याला दिले. त्याचे आभार मानले. त्याच्यामुळे मी इथपर्यंत येऊ शकलो. त्याच्या बरोबरच्या माणसाला धन्यवाद दिले. पण दोघांची नावं व गाडीनंबर घ्यायचा माझ्या लक्षात आलं नाही. आबासाहेब आत गेले. क्लार्कनं त्यांना अडवलं. अॅडमिशन फी पन्नास रुपये

..................क्रमशः

श्रद्धेमागील शास्त्र

अनुक्रमणिका

- नरेंद्र कुलकर्णी

नमस्कार मंडळी

मागील काही बहर मध्ये उल्लेख केल्याप्रमाणे विज्ञान आधारित अध्यात्म या विषयावर "श्रद्धेमागील शास्त्र" ही लेखमाला सुरु झाली आहे. या लेखमालेसाठी आपणा सर्वांची मला खूप मदत लागणार आहे. रोजच्या धकाधकीच्या आयुष्यात आपण अनेक वेळा जास्त खोलात न शिरता काही गोष्टी फक्त कोणीतरी 'असे करायचे असते' म्हणून आंधळेपणे करतो. त्यामागे काय शास्त्र असेल असा क्षणभर विचार येतो, पण त्याचे उत्तर शोधायच्या फारश्या भानगडीत पडत नाही.

मला जसे प्रश्न पडतात तसे तुम्हालाही पडत असतीलच. हे प्रश्न या लेखामध्ये आपण टाकूया. जर त्यांची उत्तरे तुम्हाला माहित असतील तर ती कळवा. आपण उत्तरे पुढील महिन्यात देऊया. तसेच एखादा प्रश्न आणि त्याचे उत्तर कदाचित तुम्हाला माहित असेल. तर या दोन्ही गोष्टी या लेखामध्ये घेऊया. अशा दोन्ही बाजूंनी हि लेखमाला विकसित करूया. तुमच्या नावाचा या लेखात समावेश केला जाईल.

मागील महिन्यात दोन प्रश्न विचारले होते.

१. श्रावणात कांदा लसूण का खात नाहीत?

२. नदीमध्ये पैसे का टाकतात?

त्यांची उत्तरे खालील प्रमाणे.

१. श्रावणात कांदा लसूण का खात नाहीत?

कांदा आणि लसूण हे दोन्ही पोटामध्ये वात तयार करतात. बाकी वर्षभर सहसा शरीर जास्त झालेला वात पचवू शकते. परंतु श्रावण महिन्यामध्ये एकामागोमाग सण असतात. धावपळ खूप असते आणि पावसाळी वातावरणात पोट लवकर खराब होण्याची शक्यता जास्त असते. त्यामुळे कांदा व लसूण या महिन्यामध्ये वर्ज्य असावा.

कांदा आणि लसूण खाल्ल्यावर तोंडाला उग्र दर्प येतो. त्यामुळे आजकालच्या काळात खूप जण office environment मध्ये कांदा लसूण खातच नाहीत. पदार्थ शास्त्रानुसार कांदा व लसूण हे तामसी आहार मानले गेले आहेत. तामसी अन्न खाल्ल्यावर विचार तामसी होतात. नुसतेच श्रावण नाही तर आषाढी एकादशी पासून चालू होणार्या चातुर्मासातच कांदा व लसूण खाऊ नये असे शास्त्र सांगते. अजून एक कारण असावे ते म्हणजे सहसा कांदा व लसूण मांसाहारी पदार्थात जास्त वापरले जातात. या

चातुर्मासात मांसाहारी पदार्थ खाऊ नये असे मानले जाते. त्याचे मुख्य कारण असावे ते म्हणजे या चार महिन्यात पावसाची रिपरिप सुरु असते. त्यामुळे सर्वत्र अस्वच्छता, दुर्गंधी आणि किटाणू विषाणूंचे सर्वदूर साम्राज्य असते. या वातावरणात खाण्यायोग्य मांस मिळणेही कठीण. कांदा व लसूण खायचे नाही असे ठरवले कि आपोआपच मांसाहारी पदार्थावर नियमन येते.

आता थोडे कांद्याविषयी ...

आषाढी एकादशीच्या आधी येणारी नवमी आपल्या इथे 'कांदे नवमी' म्हणून साजरी करण्याची पद्धत आहे. जेवणात एरवी कांदा नसला तरी या दिवशी मुद्दाम कांद्याचे खास पदार्थ म्हणजे कांद्याची खेकडा भजी, भरपूर कांदा घालून केलेलं थालिपीठ, कांद्याचे पिठलं बनवायचं आणि चापायचं. कांदा आणि गोड पदार्थ हे तसं न जुळणारं कॉम्बिनेशन, पण या दिवशी कांद्याची खीरही केली जाते. या दिवशी कांदे उत्सव करण्याचं कारण म्हणजे पुढचे काही महिने आहारातून कांदा, लसूण हद्दपार असतात.

आयुर्वेदशास्त्रानुसार एरवीही कांदा वर्ज्य मानला आहे, पण आपल्या पूर्वजांना मनुष्य स्वभाव पूर्णपणे माहीत असल्याने किमान चातुर्मासामध्ये तरी कांदा खाऊ नये अशी अट घातलेली आढळते. अपवाद फक्त चंपाषष्टीचा. या दिवशी खंडोबाच्या महानैवेद्यात कांदा, वांगी यांचे पदार्थ लागतात, कारण हे पदार्थ खंडोबाच्या अत्यंत आवडीचे आहेत, असं मानलं जातं. या दिवशी कांद्याचा नैवेद्य दाखवून जे कांदे खायला सुरुवात करतात त्यांना त्याचा दोष लागत नाही, असं समजतात.

कांद्याच्या बाबतीत खाणारे आणि न खाणारे असे दोन गट आहेत. या दोन्ही गटांकडे आपल्या भूमिकेचं समर्थन करण्याची ठोस कारणंही आहेत. पण एकूणच न खाणाऱ्यांपेक्षा खाणाऱ्यांची संख्या नेहमीच जास्त होती, असं आढळतं. याचं एक प्रमुख कारण म्हणजे कांदा हा अगदी प्राचीन काळापासून गरीबांचं अन्न होता.

मेसोपोटेमियाच्या सम्राट हमुराबीच्या कायद्यात गरीबांना शिधा म्हणून कांदे द्यावेत, अशी नोंद आहे. इजिप्तच्या शेतकऱ्यांना पाव, खजुरासोबत तोंडी लावायला म्हणून कांदा लागायचा. उंच पिरॅमिड बांधताना मजुरांना कांदा, लसूण आणि पासेर्ली मजुरी दिली जायची. कांद्यामुळे ताकद वाढते असा समज असल्याने कांदे खाऊन तगडे झालेले मजूर पिरॅमिड लवकर बांधतील हा त्यामागचा स्वार्थी दृष्टिकोन असावा. कांद्याच्या याच गुणामुळे सिंकदरही आपल्या सैनिकांना नियमित कांदे खाऊ घालत असे. अमेरिकन यादवी युद्धाच्या वेळेस जनरल युलिसिस ग्रॅण्टेने आपल्या सैनिकांना कांदे मिळाले नाहीत तर ते एक पाऊलही पुढे टाकणार नाहीत, अशी धमकी दिल्यानंतर त्याला गाडे भरून कांदे पाठवण्यात आले होते. कांद्याच्या उग्र दर्पामुळे तो अनेकांना आवडत नाही पण याच कारणासाठी इजिप्तच्या ममीजसोबत कांदेही दफन केले जायचे. कांद्याच्या उग्र वासाने मृत पुन्हा श्वास घेऊ लागेल, असा समज होता.

आपल्या इथेही भाकरी आणि बुक्कीने फोडलेला कांदा हे गरीबाचं अन्न मानलं जातं. मुगलांच्या मुदपाकखान्यात भरपूर कांदा लागत असे, असे म्हणतात. पोर्तुगीजांनी नुरजहाँला जेव्हा टोमॅटो हा नवीन

पदार्थ भेट म्हणून दिला तेव्हा तिने त्याला कांद्यासोबत शिजवून सुप्रसिद्ध टोमॅटो कांद्याची ग्रेव्ही बनवली. जहांगीरच्याच काळात 'दोप्याजा' नावाचा पदार्थ बनत असे. हे नाव का? काहींनुसार, या पदार्थात मटणाच्या दुप्पट प्याज म्हणजे कांदे घालतात तर काहींनुसार, यात दोन वेगवेगळ्या पद्धतीने कांदे वापरतात म्हणून हे नाव. काही असो, पण हा पदार्थ अत्यंत लज्जतदार असे, अशी नोंद एडवर्ड पेरी या युरोपीयन प्रवाशाने केली आहे.

२. नदीमध्ये पैसे का टाकतात?

तांबे हा एक खनिज पदार्थ आहे. तांब्याच्या भांड्यात साठवलेले पाणी पोटाचे विकार घालवते. पूर्वी बहुतांशी सर्व नाणी तांब्याची असत. नदी हा पिण्याच्या व स्वयंपाकाच्या पाण्याचा सर्वात मोठा स्त्रोत असतो. कदाचित नदीमध्ये नाणी टाकली तर नदीच्या पाण्यात तांबे मिसळले जाऊन पिण्याच्या पाण्यातून आपल्या शरीरात तांबे जाईल हा मुख्य विचार असावा.

या शिवाय तांबे पाण्यातला गढूळ पणा आणि माती शोषून घेते, त्यामुळे वरून वाहणारे पाणी स्वच्छ होते. आता नाणी तांब्याची बनत नाहीत. त्यामुळे, सध्या नदीमध्ये तसे पाहिले तर नाणी टाकल्यावर फार शास्त्रीय रित्या उपयोग होईल असे वाटत नाही,

परंतु नदीच्या तळाशी जाऊन मोती वगैरे शोधणारे लोक किंवा अजून काही कारणासाठी नदीत बुडी मारणाऱ्या लोकांसाठी अशी काही नाणी मिळाली तर थोडा चरितार्थ चालवण्यासाठी हातभार...

पुढील महिन्यासाठी दोन प्रश्न -

१. नमस्कार करताना हातांचे तळवे एकमेकांवर का धरले जातात?

२. ज्येष्ठ लोकांना चरणस्पर्श करून नमस्कार का करतात?

आपली उत्तरे किंवा प्रश्न खालील इमेल वर पाठवावे.

Narendra.v.kulkarni@gmail.com whatsapp number +971505669529
devendrabhagwat@yahoo.com whatsapp number +971504371849

|| अर्थशास्त्र विभाग||

अनुक्रमणिका

Stock Market Basics - Part 3 अनुक्रमणिका

काही अपरिहार्य कारणांनी या महिन्यातील हा लेख प्रकाशित करू शकत नाही या बद्दल क्षमस्व.

तर्फे : संपादक मंडळ & लेखक

Stock Markets for Seniors - Part 3 अनुक्रमणिका

काही अपरिहार्य कारणांनी या महिन्यातील हा लेख प्रकाशित करू शकत नाही या बद्दल क्षमस्व.

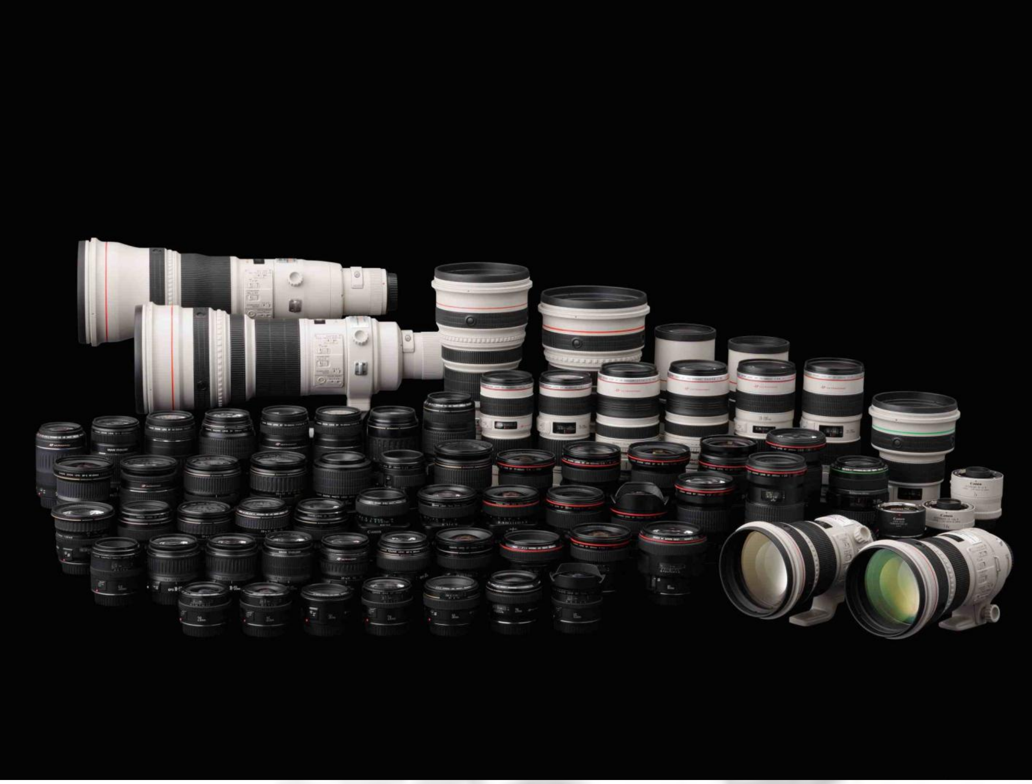
तर्फे : संपादक मंडळ & लेखक

|| इतर विभाग ||

[अनुक्रमणिका](#)

छायाचित्रण एक कला भाग १० - लेन्सेसबद्दल थोडेसे

अनुक्रमणिका



मानवी डोळा हे एक आश्चर्यच आहे. केवळ एकाच लेन्सने सुद्धा डोळा आजुबाजुच्या सर्व गोष्टी वगळुन अगदी छोट्यातल्या छोट्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करु शकतो. तर अगदी दुसर्‍या क्षणी संपुर्ण पॅनोरमाही पाहु शकतो. दुर्दैवाने कॅमेरा मात्र एकटा हे सर्व ईतक्या कमी वेळात करु शकत नाही. आणि म्हणूनच हे सर्व करण्यासाठी कॅमेराला लेन्सची गरज भासते. कदाचित कॅमेर्‍यांपेक्षाही त्यांच्या लेन्सेसवर जातिवंत छायाचित्रकाराचा जास्त जीव असतो. त्याला कारणही तसेच आहे. पॉइंट-ॲण्ड-शूट कॅमेर्‍यांना एकच लेन्स कायमची बसवलेली असते. झूम बदलून हव्या त्या अंतरावरची प्रतिमा हवी तशी कॉम्पोज करून घेता येते. मग 3X असो वा 50X असो. ती झूम वापरणार्‍याच्या दृष्टीने कॅमेर्‍याची झूमक्षमता असते, त्याच्या लेन्सची नव्हे. थोडक्यात सर्वसामान्य लोक एखाद्या कॅमेर्‍याचा दर्जा आधीच्या लेखात सांगितल्याप्रमाणे एकतर त्याच्या मेगापिक्सेलनुसार ठरवतात किंवा त्याच्या झूमवरून. ही झूम नक्की काय असते, तर झूम म्हणजे त्या कॅमेर्‍याच्या लेन्सच्या कमीत कमी परिणामी नाभीय अंतराचे जास्तीत जास्त नाभीय अंतराशी असणारे गुणोत्तर. उदा. किमान परिणामी नाभीय अंतर जर समजा २७.५ मिमी असेल आणि कमाल परिणामी नाभीय अंतर ५५० मिमी असेल तर अशा लेन्सची झूम ५००/२७.५ = २०X एवढी असते. जर तुम्हांला तुमच्या पॉइंट-ॲण्ड-शूट कॅमेर्‍याचे किमान परिणामी नाभीय अंतर माहीत असेल तर झूमक्षमतेवरून त्या लेन्सचे कमाल परिणामी नाभीय अंतर अशा रीतीने काढता येईल. त्याचबरोबर वेगवेगळ्या कॅमेर्‍यांच्या निव्वळ झूमवरून त्यांची तुलना करण्यापेक्षा त्यांच्या किमान व कमाल परिणामी नाभीय अंतरावरून त्यांची लेन्स किती वाइड ॲन्गल आणि किती टेलिफोटो जाऊ शकते याची काहीशी कल्पना करता येईल. याच तत्वाचा वापर करून लेन्सचे परिणामी नाभीय अंतर हवे तितके ठेऊन तुम्हांला तशी छायाचित्रे काढता येतील. उदाहरणार्थ, पोर्ट्रेट्स साठी आदर्श नाभीय अंतर साधारणतः ८५ ते १३५ मिमी मानले जाते. या नाभीय अंतराला विपर्यासभ्रंश (Distortion) सर्वात कमी येत असल्याने माणसांची चांगली छायाचित्रे काढायला अशी लेन्स चांगली असते. वरील उदाहरणातील लेन्स घेतल्यास तिची झूम ३X ते ४X ठेवल्यास डीएस्एल्आरवरील पोर्ट्रेट लेन्स वापरल्यासारखी छायाचित्रे आपण घेऊ शकता.

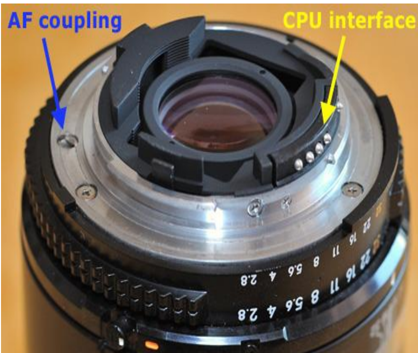
डीएस्‌एल्‌आर छायाचित्रणाचा सर्वात आकर्षक भाग म्हणजे वेगवेगळ्या नाभीय अंतराच्या लेन्सेस एकाच कॅमेऱ्यावर वापरण्याची क्षमता. सर्व झूम रेंज एकाच लेन्समध्ये एकवटल्यास एकतर तिचा आकार महाप्रचंड होईल कारण आपल्या डीएस्‌एल्‌आरचे संवेदक चांगलेच मोठाले असतात. आणि जितकी झूम रेंज जास्त तितका त्या लेन्सचा परफॉर्मन्स ढासळेल.असे म्हणतात की,ए लेन्स गुड ॲट एवरिथिंग इज् बेस्ट ॲट नथिंग.. म्हणूनच वेगवेगळ्या नाभीय अंतरांसाठी त्या-त्या अंतराची स्पेशालिस्ट प्राइम लेन्स वापरणे केव्हाही सर्वोत्तमच.

पण लेन्सेस बदलता येणं ही चांगली गोष्ट आहे तशीच ती वैतागवाणी आणि जाम दमवणारीपण आहे. ह्या लेन्सेस इतक्या महागड्या असतात की जगातल्या सर्वात श्रीमंत छायाचित्रकारासुद्धा तिला हव्या असलेल्या किंवा हव्याहव्याशा वाटणाऱ्या सर्वच्या सर्व लेन्सेस घेणं कदाचित शक्य होणार नाही. त्यामुळे तुम्हांला तुमच्या लेन्सेसचा संच काळजीपूर्वक निवडावा लागतो. शिवाय दरवेळी लेन्स काढा रे, लावा रे, नीट जपून ठेवा रे, साफसूफ करा रे आणि सगळ्यात वाईट म्हणजे फील्डवर जाताना या सगळ्यांचं ओझं पाठीवर वागवा रे. अन् एवढं सगळं करूनदेखील दरवेळी फील्डवर असा एकतरी क्षण येतोच येतो की आपण एखादी लेन्स न आणल्याबद्दल स्वतःला शिव्या घालतच परत येतो. तात्पर्य, बाबांनो आणि बाबींनो, उगाच पैसे आहेत म्हणून डीएस्‌एल्‌आर् घेत बसू नका. हे एकापरीने व्यसनच आहे.

नॉन-सीपीयूलेन्स



सीपीयूलेन्स





नाभीय अंतरानुसार लेन्सेसचे प्रकार

फिश आय लेन्स

साधारणपणे ७ मिमी ते १८ मिमी. अशा लेन्सेसना फिश आय म्हटलं जातं कारण त्यांच्यामधून दिसणारी प्रतिमा ही बाहेरच्या सर्व बाजूंनी फाकलेली दिसते. सरळ रेषा वक्राकार दिसते. फिश आय लेन्सेस ह्या १८० अंशांपेक्षा जास्त दृश्यकोनातून प्रतिमा टिपू शकतात.

अल्ट्रा-वाईड ॲन्गल लेन्स

१४ मिमी ते २४ मिमी अभिधानित नाभीय अंतर असणाऱ्या लेन्सेस. ८० ते ११५ अंशांमधून प्रतिमा घेतात. जवळील वस्तू जास्त मोठ्या व दूरच्या वस्तू जास्त लहान दिसतात. वस्तू आणि वस्तूमागील पार्श्वभूमीतील अंतर प्रत्यक्षातील अंतरापेक्षा जास्त वाटते. त्यामुळे पोर्ट्रेटसाठी अनुपयोगी.

वाईड ॲन्गल लेन्स

२४ ते ३८ मिमीचे नाभीय अंतर. नॉर्मल लेन्सपेक्षा जास्त दृश्यकोन (५५ ते ८० अंश)

नॉर्मल लेन्स

४५ ते ५५ मिमी च्या लेन्सेसना नॉर्मल लेन्स म्हटले जाते कारण त्यांचा दृश्यकोन हा मानवी डोळ्याच्या दृश्यकोनाच्या जवळजवळ सारखाच असतो. (साधारणतः ४५ अंश). अशा लेन्सेस बनवायलासुद्धा कमी गुंतागुंतीच्या आणि वजनाने व किंमतीने हलक्या असतात. असे म्हणतात की हेन्री कार्टिए-ब्रेसन् ह्या महान छायापत्रकाराने त्याच्या आख्या करिअरमध्ये फक्त नॉर्मल लेन्सच वापरली.

पोर्ट्रेट लेन्स

६५ ते १०५ मिमी अंतरामधील लेन्सेसना पोर्ट्रेट लेन्स म्हटले जाते. हेड-आणि-शोल्डर, म्हणजेच क्लोज़अप व्यक्तिचित्रे घ्यायला हे नाभीय अंतर आदर्श समजले जाते कारण प्रतिमाभ्रंशाचे कमी प्रमाण आणि अंतराचे सुयोग्य अंकन. व्यक्तीचे नाक मोठे व कान छोटे किंवा व्यक्ती आणि पार्श्वभूमीमध्ये काही अंतरच न दिसणे हे दोन्ही दोष या नाभीय अंतरास समायोजित होतात. दृश्यकोन सुमारे २३ ते २८ अंश.

मीडिअम टेलिफोटो लेन्स

१३५ ते २०० मिमी या आवाक्यातील लेन्सेसना मीडिअम टेलिफोटो लेन्सेस म्हटले जाते. काही प्रकारच्या खेळांच्या छायाचित्रणासाठी या लेन्सेसचा वापर केला जातो. तसेच ७०-२०० मिमी सारख्या लेन्सेस ह्या फॅशन फोटोग्राफर्समध्ये अतिशय लोकप्रिय आहेत.

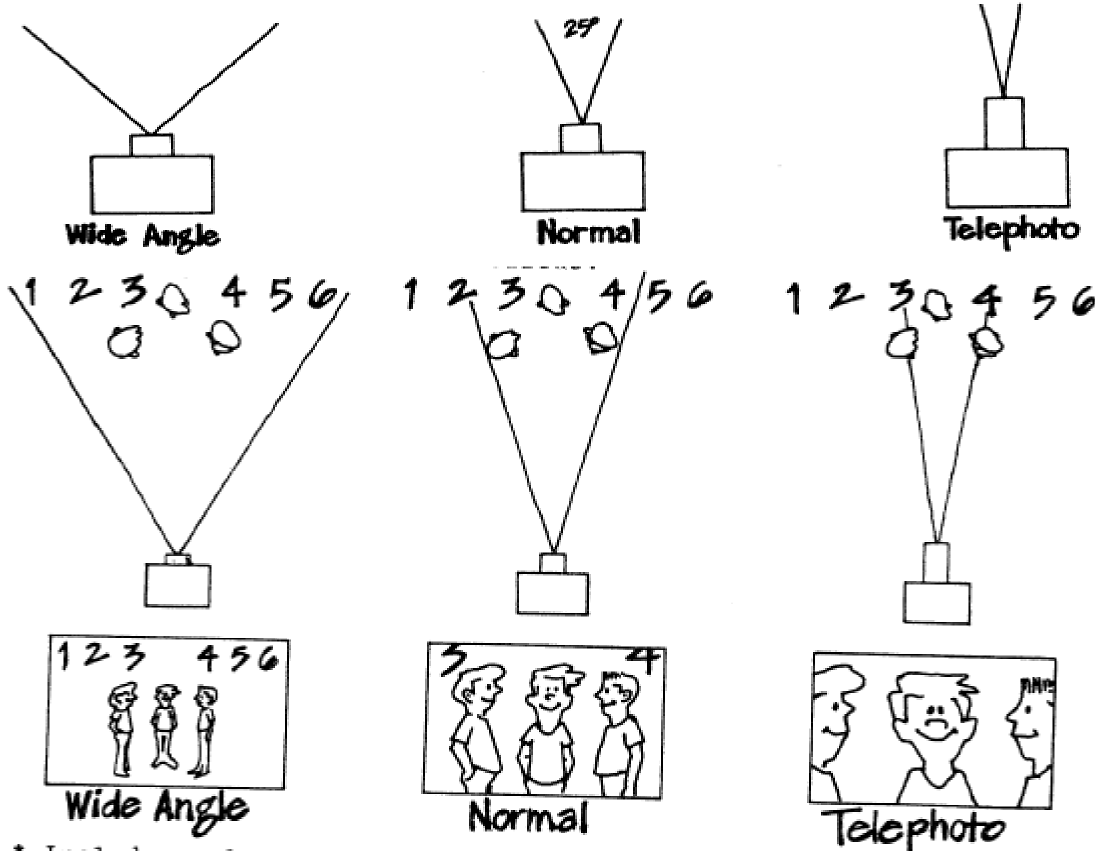
एक्स्ट्रीम टेलिफोटो लेन्स

३०० मिमी पासून ह्या लेन्सेस पुढे कितीही असू शकतात. अतिशय निरूंद असा दृश्यकोन व त्यामुळे मिळणारे लांबवरचे दृश्य. ४०० मिमी लेन्स ही आकाराने मोठ्या अशा सस्तन प्राण्यांची छायाचित्रे काढण्यास, तर ६०० ते ८०० मिमी लेन्स ही पक्ष्यांच्या चित्रीकरणासाठी आवश्यक आहे.

प्राइम लेन्स आणि झूम लेन्स

प्राइम लेन्स किंवा प्राइम फोकल लेन्ग्थ लेन्स ही एकाच नाभीय अंतरासाठी बनवलेली असते. तर झूम लेन्समध्ये एकाच लेन्समध्ये वेगवेगळ्या नाभीय अंतराची छायाचित्रे घेणे शक्य होते. उदा. ५० मिमी ही प्राइम फोकल लेन्ग्थ लेन्स असून १८-५५ मिमी ही झूम लेन्स आहे.

खाली दिलेल्या स्केचेस वरून नॉर्मल लेन्स, वाईड अॅन्गल लेन्स व टेलिफोटो लेन्स या मधील फरक दिसून येईल



उपयोगानुसार लेन्सेसचे प्रकार (Special Purpose Lenses)

मॅक्रो

मॅक्रो लेन्सेस ह्या नावाप्रमाणेच अतिशय लहान वस्तूंची मोठी छायाचित्रे घेण्यासाठी खास बनवलेल्या असतात. अर्थात्, क्लोज्अप व मॅक्रो फोटोग्राफीमध्ये थोडासा फरक आहे. क्लोज्अप फोटोग्राफीमध्ये प्रतिमा-विशालन (इमेज मॅग्निफिकेशन) हे १:१ पेक्षा जास्त (१:२, १:३, इ.) असते, तर मॅक्रो फोटोग्राफीमध्ये प्रतिमेची वस्तूसापेक्ष अचूकता महत्त्वाची असते. ट्रू मॅक्रो नेहमी अचूक १:१ विशालन दाखवते. याचाच अर्थ एक सेंमी व्यास असलेले नाणे जर

अशा लेन्सने टिपले तर त्या नाण्याची संवेदकावर पडणारी प्रतिमासुद्धा एक सेंमी व्यासाचीच असेल. त्याचबरोबर मॅक्रो लेन्सेसना पुढील एलिमेंटच्या अगदी एक इंचापेक्षा कमी अंतरावरील वस्तू टिपण्याची क्षमता असावी लागत असल्याने त्या अनुषंगाने येणारे इतर प्रतिमाभ्रंश, उदा. विपर्यासभ्रंश (Distortion) तसेच वर्णविक्षेप इ. दोष जवळजवळ येत नाहीत.

मिरर लेन्सेस Catadioptric

अशा प्रकारच्या लेन्सेसमध्ये प्रकाशाचे अपवर्तन न करता अंतर्वक्र आरशांच्या सहाय्याने प्रकाश परावर्तित करून एका जागी केंद्रित केला जातो. अशा लेन्सेस शक्यतो एक्स्ट्रीम टेलिफोटोमध्ये येतात. ह्या लेन्सेसचा बोके अतिशय वेगळा येतो आणि त्यामधील धूसर वर्तुळांच्या मध्यभागी अजून एक वर्तुळ दिसते.

इतर काही प्रकार

प्रतिमा स्थिरीकरण असलेल्या लेन्सेस

नावाप्रमाणेच लेन्सेसमध्येच प्रतिमा स्थिरीकरण यंत्रणा असते. कॅननच्या सर्व EF आणि EF-S लेन्सेसमध्ये ही यंत्रणा (IS) असते. निकॉनच्या सर्व लेन्सेसमध्ये त्यांची VR यंत्रणा मात्र नाही. वेगवेगळ्या उत्पादकांच्या लेन्सेस वेगवेगळ्या सांकेतिक नामावली मिरवतात. उदा. कॅनन - IS, निकॉन - VR, ऑलिंपस - OS, इ.

ब्रॅण्डेड आणि जेनेरिक लेन्सेस

टोकिना, टॅमेरॉन, सिग्मा, कार्ल-झाइस् सारख्या काही कंपन्या इतर उत्पादकांच्या कॅमेरा बॉडींसाठी लेन्सेस बनवतात. त्यांना जेनेरिक लेन्सेस म्हटले जाते. निकॉन, कॅनन, लाइका, सोनी वगैरे उत्पादक स्वतः कॅमेऱ्यांबरोबरच लेन्सेससुद्धा बनवतात. अशा लेन्सेस ब्रॅण्डेड समजल्या जातात.

सीपीयू आणि मॅन्युअल लेन्सेस

ज्या लेन्सेसच्या मागील बाजूवर (माउंटवर) सीपीयू स्पर्शबिंदू नसतात त्यांना मॅन्युअल लेन्सेस म्हणतात. अशा लेन्सेस नाभीय अंतर किंवा मीटरिंगसाठी आवश्यक असणारी एक्स्पोजर माहिती कॅमेरा बॉडीकडे पाठवू शकत नाहीत. सीपीयू लेन्सेसमुळे वेगवेगळे ऑटो मोड वापरणे शक्य होते. मॅन्युअल लेन्सेसचा आणखी एक तो़टा म्हणजे टीटीएल प्रकारचा फ्लॅश स्ट्रोब वापरणे अशा लेन्सेसवर शक्य होत नाही.

पार्श्वसंकेंद्रीकरण (Retrofocussing) आणि पृष्ठसंकेंद्रीकरण (Front Focussing) लेन्सेस

कधीकधी वाइड-अॅन्गल लेन्सचे सर्वात मागचे भिंग हे कॅमेऱ्याच्या आतील आरशापेक्षाही मागे जाऊ शकते. हे टाळण्यासाठी अशा लेन्सेसची प्रत्यक्षातील लांबी ही लेन्सवर नोंदवलेल्या लांबीपेक्षा जास्त ठेवली जाते. शिवाय त्यामुळे लेन्सच्या आतील प्रकाशशलाकेच्या मार्गाचे नियंत्रण करणेही सोपे जाते.

जाताजाता





अजय पडवळ

ajay.padwal@gmail.com

Visit : https://www.flickr.com/photos/131072483@N04/

क्रमशः

अजय पडवळ
ajay.padwal@gmail.com
Visit : https://www.flickr.com/photos/131072483@N04/
क्रमशः

यंदा कर्तव्य आहे

अनुक्रमणिका

महाराष्ट्र मंडळ आपणास नम्र विनंती करते की कृपया नोंद ठेवावी की महाराष्ट्र मंडळाने मिळालेली माहिती जशीचातशी खातरजमा न करता छापलेली आहे, म्हणून त्याच्या खरे-खोटे पणाबद्दल जबाबदार असणार नाही. तसेच महाराष्ट्र मंडळ कुठेही मध्यस्थाचे काम करत नाही आणि करणार नाही. स्वारस्य असेलेल्या लोकांनी आपल्या जबाबदारीवर उमेदवारांशी संपर्क साधावा आणि माहितीचा खरेखोटेपणा तपासावा.

वर पाहिजे

अनुक्रमणिका



Email - shreya_89@hotmail.com
Tel- Residence- 04 3551279

Birth Date- 8th February 1989
Birth Time- 2.32 P.M.
Birth Place- Mumbai
Height- 5' 2"
Complexion- Fair
Rashi- Kumbh
Caste- Nagar Gujarathi (Mother- Saaraswat Brahmin)

Education-
MSc Information systems & Business Analysis from Aston University, Birmingham, UK
BSc Information systems & Management from Manipal University,Dubai, UAE

Training & Certification-
SAP certified Development Associate- ABAP with SAP NetWeaver 7.0
Web Animation
Certificate course in C and C++

Professional Experience-
Technical Support Analyst at Emirates Airlines, Dubai, UAE
Application Developer at Schneider Electric, Dubai, UAE
Database Assistant atABB Industries LLC, Dubai, UAE

Hobbies- Travel, Music

Family-
Father- Mr. Parind Bakshi, Engineering Professional (Mobile-0505519372)
Mother- Mrs. Rohini Bakshi, Commercial Artist, Home maker (Mobile-0559113224)
Younger Sister- Ms.Mrudvi Bakshi, Graduate in Journalism

Permanent Residence- Vileparle, Mumbai(E), India

जाहिराती

अनुक्रमणिका